ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№24 (214) декабрь 2010



ПИСЬМО В НОМЕР

Заряжайтесь бодростью!

Часто пожилые люди жалуются на давление, проблемы с сердцем, боли в ногах, лишний вес. Все это – от недостатка движений. Двигаться надо всегда, несмотря на возраст. Остановишься, ляжешь на диван – и больше не встанешь. Сколько я видела таких примеров! Что-нибудь заболело – и человек уже боится сделать лишний шаг. В результате очень быстро «набегают» дополнительные килограммы. Это непосильная нагрузка на сердце, сосуды, суставы... Так и приходят к нам «неизлечимые» болезни, а вместе с ними – депрессия, отсутствие интереса к жизни. Но разве можно доводить себя до такого? На пенсии тоже жизнь не стоит на месте, вот и надо за ней поспевать. Даже если самочувствие с утра неважное, меня всегда ждут важные дела. И самое главное – моя внучка. Ну как не пойти с ней погулять, если все дети уже на горке? После такой прогулки у нас обеих щечки красные, настроение отличное, а все мои болячки просто позабыты. Если у вас нет внуков, все равно выбирайтесь на улицу, чтобы зарядиться бодростью. Хотя бы просто посмотрите на детей! Эти непоседы никогда не стоят на месте. Если малыш упал и ушибся, он поплачет, а через пять минут уже смеется. В душе ведь и мы остались такими, сколько бы нам ни было лет! Поэтому не надо печалиться. Если уж разболеемся, «Лечебные письма» всегда придут на помощь.

Аникеева М.В., г. Новосибирск

ЦИТАТА

Чем больше мы говорим и слышим теплых, радостных слов, тем лучше всем нам.

Вишневская Л.П., г. Находка

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Этот номер «Лечебных писем» хочется открыть словами нашей читательницы Л.П. Вишневской из г. Находки Пермского края: «Чем больше мы говорим и слышим теплых, радостных слов, тем лучше всем нам». Замечательные слова, и они имеют самое прямое отношение к здоровью, а также к нашей с вами газете! Все мы не раз убедились в том, что добрым словом можно лечить.

Есть еще много способов улучшить здоровье, обрести гармонию. О некоторых из них мы даже не подозреваем! В письме Натальи Николаевны Цыганковой из г. Колпино как раз описан один из них – раскрашивание рисунков. Многим это занятие знакомо с детства, но давно позабыто. Вот что рассказывает о нем сама Наталья Николаевна: «Если рисунок понравился, я его оставляю. Не понравился рисунок – рву его на мелкие кусочки. Перенесла на бумагу свое плохое настроение – и избавилась от него. Все лучше, чем устраивать скандалы близким». Может быть, и нам последовать такому примеру?

Дорогие друзья, до Нового года осталось совсем немного времени, поэтому как всегда мы публикуем для вас список рецептов из нашей газеты за 2010 год. Вы найдете его в конце следующего (25) номера «Лечебных писем». Возле каждого заболевания будут указаны номера газет и страниц, где напечатаны нужные вам рецепты. Конечно, это особенно удобно для тех, кто собирает подшивку любимой газеты. В этом, кстати, преимущество подписки: что бы ни случилось, нужный рецепт сразу же под рукой. Желаем вам крепкого здоровья и отличного настроения!

Редактор Ольга Петухова

От редакции: в прошлом номере газеты на обложке мы допустили ошибку – неправильно указали автора цитаты. Приносим свои извинения Волковой А. из г. Самара. Именно ее замечательная цитата была на обложке.

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **20 ДЕКАБРЯ**

Не думала, что вот так, сразу получу более 60 писем. Мое письмо о лечении диабета и его осложнений было напечатано в №17 «Лечебных писем» за сентябрь 2010 года. 10 декабря мне исполняется 75 лет. Конечно, столько болячек накоплено. Сказались война, голод, холод, бомбежки, ранение, брюшной тиф. Детство было тяжелым. Но я не поддаюсь своим болезням, карабкаюсь, лечусь благодаря нашей газете, в поликлинику не хожу. Теперь я еще и обрела много друзей среди читателей любимой газеты, которые прислали мне много полезных советов. Все рекомендации выполняю, лечусь по вашим рецептам.

Спасибо всем за то, что поддержали меня, написали добрые письма. Ведь и лекарства так не лечат, как доброе слово! Народ у нас самый добрый, всегда откликнется на чужую беду. Дай вам Бог всем самого доброго: здоровья, счастья и благополучия в семьях. Удачи в делах, и кавказского долголетия, и сочинского ласкового солнышка, чтобы грело ваши души. Некоторым я ответила на письма лично, по мере возможности постараюсь ответить и другим, но писем очень много. Спасибо, спасибо за все!

Адрес: Филатовой Альбине Васильевне, 354003, Краснодарский край, г. Сочи, пер. Юртовский, 73, а/я 1335

Мое письмо с просьбой о помощи в лечении сына опубликовано в №16 за 2010 год. У сына флегмона, неврологические и другие заболевания. В ответ я получила очень много писем. В первую очередь хочу поблагодарить редакцию «Лечебных писем» за благородный труд. И от всего сердца говорю огромное спасибо всем откликнувшимся добрым людям. Благодарю вас за ценные рецепты, желание помочь и просто сердечные слова поддержки! Особенно я благодарна Данильчевой Нине Михайловне из г. Подольска Московской обл., Букареву Юрию Викторовичу и Светлане из Санкт-Петербурга, Князьковой Алле Петровне из г. Михайловка Волгоградской обл., Куликовой Т.П. из г. Барнаула, Нестерец Людмиле из г. Арсеньев Приморского края, Елене Ивановне из г. Волохово Тульской обл. Счастья, благополучия вам и вашим близким, успехов во всех делах!

Адрес: Рагозиной Ольге Александровне, 358009, Калмыкия, г. Элиста, 3-й мкр-н, д. 24, кв. 85

Здравствуйте, дорогая редакция! Я много лет выписываю «Лечебные письма», но никогда сама не писала в газету. А вот теперь решила выразить свое отношение. Считаю своим долгом сказать, что «Лечебные письма» – самая нужная газета для простых людей. Как часто советы, присланные добрыми людьми, помогают мне справиться с болезнью, помогают не паниковать, а спокойно лечиться. Спасибо Галине Геннадьевне Гаркуше, что она отвечает на наши вопросы и все объясняет. Редко ведь когда можно не только конкретный рецепт найти, но прочитать о причинах болезней. Ваша рубрика «Зри в корень» часто открывает глаза на некоторые вещи, о которых и не думаешь.

Я не люблю говорить пышные фразы, но это как раз тот случай, когда без них не обойтись. Скоро заканчивается этот трудный год, я, конечно, уже выписала «Лечебные письма», потому что не представляю себя без доброй, очень нужной любимой газеты.

Е.Д. Ермолаева, п. Голышманово Тюменской обл.

Дорогая редакция! Это письмо я пишу с чувством благодарности к любимой газете и прошу вас напечатать его, чтобы поблагодарить людей. Я обратилась к добрым людям за помощью в лечении моего заболевания – гиперплазия эндометрия (еще у меня высокий сахар). И читатели «Лечебных писем» прислали в ответ очень много писем с рецептами, советами.

Вот эти добрые люди: Соколова Алла Евгеньевна из Ставропольского края, Самчук Людмила из г. Астрахани, Воропаева Наталья из г. Читы, Осипова Л.А. из г. Томска, Крысовина Нина М. из г. Батайска, Чиликов А.В. из г. Минеральные Воды, Мендоха Михаил из Республики Коми, Серохвостова И.Н. из Краснодарского края, Кулешова Н.Р. из Самарской обл., Букарев Юрий Викторович и Кирилова Л.П. из Санкт-Петербурга, Талай Владимир из Красноярского края, Сафонова Елена Федоровна из Геленджикского района, Гарбузов Геннадий из г. Сочи, Папкова Н.С., Шпатьева С.И. из г. Пскова, семья Шелухиных из Волгоградской обл., Гриценко Л.В. из Краснодарского края, Татьяна из г. Пензы, Лидская Елена из Московской обл., Полетаева Г.И. из г. Сясьстроя.

Дай Бог вам всем здоровья!

Овсянникова В.Г., г. Курск

Чему учит болезнь?

Недавно прочитал в нашей газете письмо от своей землячки «Болезни – наши учителя». Рад, что в родном городе у меня есть единомышленники. Я полностью согласен с читательницей в том, что любая болезнь – это урок, а не наказание за грехи. Болезнь – это подсказка. Значит, мы делаем что-то в жизни не так или думаем неправильно.

Моя жена – глубоко верующий человек, и она считает, что Бог наказывает человека болезнью за его грехи. Я тоже считаю себя верующим, но не всегда могу с ней согласиться. По моему убеждению, а точнее, по вере, Бог не может никого наказывать, потому что Он милостив. Разве можно, например, искренне молиться из-за страха наказания? Человек молится – значит, верит в милость Господа. Тот, кто живет в страхе, не может верить ни во что светлое, поэтому не может и молиться искренне. К тому же, каждый человек грешен, и если бы Бог именно наказывал за это, никого из людей уже на свете не существовало бы.

Мы приходим в этот мир маленькими, беспомощными и безгрешными. Но и малые дети тоже болеют, страдают. Говорят, так Бог наказывает их родителей за грехи... Если родители понимают урок и ведут себя правильно, ребенок выздоравливает. Потом мы взрослеем и учимся сами справляться с трудностями. Невозможно на всем жизненном пути не совершить ни одной ошибки (греха). И мы болеем, когда поступаем или думаем неправильно. Но Бог ведет нас, учит всю жизнь. В юности, когда так трудно бывает справиться со своими чувствами, Он посылает нам в помощь любящих нас людей и мудрых наставников. И в зрелом возрасте, когда столько трудов, столько ответственности ложится на наши плечи, и в старости, когда болезни давят на нас тяжким грузом всего пережитого... Помощь всегда приходит к тому, кто верит.

Иногда человек думает: «За что мне все это?» Болезнь часто посылается для смирения и для того, чтобы удержать нас от неправильных поступков, которые в итоге могут навредить нам же самим. Бывает, болезнь мешает нашим планам – казалось бы, самым хорошим, и эти планы не осуществляются. Но кто знает, не во благо ли это? Отношение человека к болезни должно быть мудрым. Нельзя относиться к ней беспечно, но бояться и прятаться тоже неразумно. Подлинно верующего человека хранит благодать Божья. Заболев, он спросит себя: «А может, с душой что-то неладно?»

Жена говорит, что отчасти я тоже прав, потому что «наказывать» – означает не только «наказание». Есть еще и такое слово – «наказ», что означает «совет», «урок», «подсказка». Мы с женой давно выписываем «Лечебные письма» и часто беседуем на такие темы. Особенно нам нравится рубрика «Лечим душу». Газета помогает разобраться в сложных вопросах, от которых напрямую зависит здоровье души и тела. Сам я пишу в первый раз и надеюсь, что мое письмо тоже хоть немного поможет больным.

Баженов В.М., г. Ульяновск

Все-таки купила себе полезную книгу «Как сохранить зрение». Поскольку она издана «Лечебными письмами», не хотелось ее упустить. Я давно мечтала улучшить зрение и слышала, что такое возможно без операции. Теперь, прочитав книгу, убеждена в этом. Но сначала для успеха дела надо ответить на очень важные вопросы. Почему в наше время так много глазных болезней, даже у детей? И почему многие люди, включая меня, годами сидят сложа руки, даже не пытаясь вылечиться?

Здоровье в награду

О многом меня заставили задуматься такие слова: «Глаза символизируют нашу способность ясно видеть прошлое, настоящее и будущее». Да, глаза – это орган зрения, благодаря которому мы видим мир. Они расположены совсем рядом с мозгом и напрямую связаны с его работой. О чем мы думаем, мечтаем, то и отражается в глазах. Наши мысли, чувства сказываются не только на выражении глаз, но и на способности ясно видеть. Один замечательный человек, Мирзакарим Норбеков, кажется, первым сказал, что человек хорошо видит, если только хочет видеть... А если нам что-то не нравится, если мы упорно не хотим чего-то замечать, то и теряем зрение. В душе почти каждый очкарик протестует против того, как устроен этот мир, что само по себе вряд ли можно назвать признаком мудрости. Может, я и не права, что сужу о других по себе. Но, задумавшись о причине своего недуга, вспомнила и тот момент, когда в душе появился протест, нежелание видеть. Очки мне выписали еще в школе, в 14 лет, в том самом возрасте, когда все мы становимся максималистами и выбираем крайности. Плюс учебная нагрузка. А к окончанию школы у нас почти половина класса стала очкариками. Сейчас, как я слышала от учительницы моей дочери, ситуация в школах еще хуже.

Если в душе накапливаются гнев, раздражение, возмущение, все это приводит к хроническому стрессу и спазмам сосудов – глазных и не только. В результате нарушается питание тканей, мышцы становятся слабыми, и человек теряет зрение. Вот такая связь с мыслями, эмоциями. Но ведь наш характер, способ мышления – все это зависит от нас самих. Если даже человек привык реагировать раздражением на все происходящее, у него всегда есть шанс измениться. Ведь если подумать, мир вокруг не так уж плох! Почему же мы чаще всего замечаем лишь то, что нам не нравится? Потому что так намного легче. Все дурное само бросается в глаза. А чтобы увидеть красоту, сделать жизнь интересной и радостной, нужен определенный душевный настрой. Для этого надо немало работать над собой, но многим просто лень. Однако такая работа – первый и самый важный шаг не только к улучшению зрения, но и к здоровью в целом. Если же лениться и бояться, то в жизни ничего и не достигнешь. Так что я желаю вам, друзья, успехов во всех важных начинаниях, силы воли и, конечно же, крепкого здоровья в награду!

Долгова А.И., Владимирская обл., г. Ковров

ПРИСЛУШАЙТЕСЬ К СОВЕТАМ МУДРЕЦОВ

Каждое время года по-своему влияет на наше настроение и самочувствие, и невольно приходится подстраиваться. Я об этом впервые задумалась только тогда, когда познакомилась с медициной Востока, аюрведой. В первую очередь меня заинтересовали принципы питания в соответствии со временем года. Ведь человек, и правда, есть то, что он ест. Все это я проверила на собственном опыте.

В результате обнаружила, что, соблюдая несложные правила поведения в каждый сезон, можно заметно улучшить общее самочувствие, избавиться от множества проблем со здоровьем души и тела. Зима уже вступает в свои права, поэтому хочу дать вам несколько советов.

При холодной и сухой зиме пища должна быть теплой и увлажняющей. Например, хорошо готовить молочные каши с сахаром из риса, ячменя, манной и пшеничной крупы, геркулеса. Можно добавлять в них щепотку имбиря. Ешьте изюм, инжир, финики, которые неплохо сочетаются с молочными кашами. Кроме каш стоит готовить оладьи, блины, пирожки с яблоками, творогом, вареньем. В это время года очень полезны компот из сухофруктов и сами сухофрукты, предварительно замоченные в воде (те же инжир, изюм, курага, чернослив).

Зимой наш желудок хорошо переваривает пищу, так что можно позволить себе вкусно и сытно поесть. При холодной и влажной зиме готовьте так называемую согревающую, но сухую пищу. Должен преобладать острый вкус, и готовить следует с острыми, горячими специями, пряностями. Хороши различные перцы: красный, черный, стручковый, перчик чили... Из круп полезны гречневая, кукурузная, ячмень, пшено.

Не забудьте о блюдах из фасоли, бобов и гороха. Можно готовить салаты с редькой, морковью, сельдереем, петрушкой, укропом. Из фруктов выбирайте свежие яблоки, твердые груши, гранаты, хурму, айву. А белого хлеба и сладостей из теста надо избегать. Из сладостей допускается мед, но в меру. Для профилактики гриппа, насморка и других заболеваний, при которых, по канонам аюрведы, в организме много слизи, рекомендуется такое средство:

возьмите 1 ч. л. любой из пряностей – имбиря, корицы, куркумы или даже черного перца. Смешайте с 1 ст. л. меда. Очень медленно слизывайте смесь с ложечки в течение дня. И никакая простуда к вам не пристанет!

Еще один совет: ходите в баню, сауну и прогревайтесь как следует изнутри. А также хорошенько высыпайтесь. Зимой сон жизненно важен – так устроено природой.

Во влажные дни увеличивайте физические нагрузки, побольше двигайтесь, чтобы разогнать липкую холодную лимфу. И будьте здоровы!

Ефремова Анна Георгиевна, г. Оренбург

РУССКИЙ СБИТЕНЬ ОТ МОРОЗА

В прошлом году зима нас напугала. Мы ведь в последние несколько лет привыкли к теплым зимам, вот и расслабились. Я даже пару раз щеку отмораживала, потому что неправильно была одета. Но нет худа без добра: теперь знаю, как надо себя вести, чтобы не замерзнуть по дороге с работы домой. А еще научилась готовить согревающие напитки.

Опыт показывает: если вы собираетесь вечером с работы идти по холоду, не выходите в путь голодными. Обязательно перекусите, потому что голодный человек замерзает быстрее, ему не хватает энергии. Кстати, плохое настроение – тоже не попутчик, так как стресс снижает сопротивляемость организма. А когда придете с мороза домой озябшими, выпейте согревающий напиток.

- Вот самое простое, что можно быстро приготовить. Надо согреть чайник, заварить любой чай и добавить в него щепотку имбиря. Еще лучше, если вдобавок к этому найдется ложка меда и ломтик лимона. Выпейте чай не спеша, и через несколько минут по всему телу разольется тепло.
- А еще я советую пить зимой сбитень. Это наш забытый традиционный напиток, который не просто согревает, но и укрепляет здоровье. Раньше от холода и простуды всегда спасались сбитнем. Возьмите 250 г меда, 100 г сахара (в идеале вместо сахара нужна патока), 1–2 ч. л. пряностей (корицы, гвоздики), по 1 ч. л. сушеной мяты, липового цвета, шишек хмеля и 3 л воды. Воду вскипятите, добавьте все компоненты, прокипятите в течение 30 минут. Пейте горячим, как чай.
- Поливитаминный согревающий чай можно приготовить из плодов шиповника, листьев черной смородины, ежевики, облепихи, рябины, душицы, мяты, лесной земляники и других растений. Залейте 1 стаканом воды 1–2 ч. л. измельченного сбора, доведите до кипения, дайте настояться и пейте на здоровье.

Сокольская Нина, г. Пермь

НАШ РОДНОЙ «ОБОГРЕВАТЕЛЬ»

На Востоке древние врачи-философы сравнивали щитовидку с огнем, подчеркивая тем самым ее важнейшее значение для организма. И если человек постоянно мерзнет, то не исключено, что щитовидной железе нужна помощь. Недавно такое происходило и со мной. Не то что зимой, но и летом часто мерзла. Оказалось, не хватает йода в организме.

Хорошо, что мне попался опытный врач. Он рассказал подробно, что надо делать, как питаться, чтобы моя щитовидная железа ни в чем не нуждалась. Ведь от ее работы зависят все внутренние органы и системы. Пришлось полюбить морепродукты, морскую капусту, грецкие орехи и фейхоа.

Если в организме дефицит йода, надо избегать стрессов, инфекций, излишнего электромагнитного излучения. Но окончательно я вернула себя к теплокровной жизни благодаря бабушкиному рецепту – принимала синий йод всю зиму, каждые первые 5 дней месяца.

Налейте в эмалированную кружку емкостью 250 мл 150 мл воды, доведите ее до кипения и влейте туда, помешивая, 50 мл холодной воды с разведенным в ней крахмалом (1 ч. л. с верхом). Полученный кисель остудите до 50° С (можно и до комнатной температуры, но тогда могут появиться комочки). В 50 мл теплой воды разведите 1 ч. л. 5-процентного раствора йода и, тщательно размешивая, влейте в кисель. Синий йод готов. Хранится он в холодильнике, как правило, 15–20 дней и годен до тех пор, пока сохраняет интенсивную темно-синюю окраску. Принимайте синий йод через полчаса после еды, запивая обычным киселем. Один раз в день – сразу 5 ч. л.

Сейчас люди позабыли о синем йоде, а всего несколько лет назад его считали панацеей. Видимо, истина где-то посередине, но польза от него ощутимая.

Логинова Елена Егоровна, г. Тюмень

КАК БОЛЬНО ПАДАТЬ!

К несчастью, я почти ежегодно оказываюсь среди пострадавших от гололедицы. Как ни стараюсь, но несколько раз за зиму обязательно упаду. Так что печальная статистика по зимним травмам – это как раз про меня. Но мне везет – еще ни разу не пострадал серьезно. Не было ни одного перелома, отделывался синяками, ушибами и растяжениями. Поэтому решил предостеречь читателей от зимних неожиданностей и рассказать, какую помощь можно себе оказать в случае травмы.

- Сразу, как окажетесь дома, приложите к больному месту пузырь со льдом, чтобы уменьшить кровоподтек.
- Если в доме найдется камфарный спирт, после снятия льда разотрите им место ушиба.
- Если нет ни льда, ни камфары, приготовьте домашний льняной пластырь: истолките 1 ч. л. льняного семени в порошок (1 часть) и смешайте с растительным маслом (4 части). Нанесите смесь на полоску ткани и сделайте повязку.
- Очень быстро можно избавиться от болей, если использовать отвар арники.

Это одно из лучших средств при травмах. Залейте 1 стаканом воды 1 ч. л. арники, доведите до кипения, отставьте на полчаса, процедите и пейте в течение дня по 1/4 стакана. Можно с таким отваром делать и примочки на место ушиба.

Я несколько раз встречал в аптеках мазь с арникой и очень советую запастись ею на всякий случай.

Если сразу после падения все это сделать, очень быстро боль пройдет. Останется синяк, но без этого не обходится. Если же боль будет длительной, ушибленное место распухнет, немедленно идите в травмпункт. Это уже серьезно.

Трошин Николай Михайлович, г. Смоленск

Слова и мысли материальны

Давно закончились горячие дни лета и пора осенних заготовок. Появилось время, чтобы написать в нашу газету. Хочу поднять тему о том, как слова действуют на нашу жизнь. Прочитав книги В. Синельникова, стала анализировать собственную речь и обнаружила кое-что интересное.

Вначале автор приводит список «патологических» слов и фраз. Вот некоторые из них: «Мир несправедлив, кругом одни жулики, кругом враги, сумасшедший дом, с ума сойти, я – в шоке, я был не в себе, Бог накажет, все мужчины – сволочи, придушил бы гада, глаза б мои не глядели, крыша едет, голова идет кругом». Еще представлены фразы с двойным смыслом: «Меня тошнит от этого, сидит в печенке, эти дети – головная боль, принимать близко к сердцу, на сердце камень, душит обида, букет болезней, неприятный осадок». Фразы с двойным смыслом – непростые. Они отражают отношение человека к чему-либо и указывают на проблемный орган или часть тела. Вот слова, которые мы нередко используем не задумываясь: «Зараза, прикол, дурдом, шок». А ведь за этими словами скрыты образы, которые плохо влияют на нас! Отпечаток образа остается на уровне подсознания и разрушает не только нас, но и того, кому мы его направили. А теперь – пример из моей жизни.

В 2008 году я часто болела бронхитом и ОРВИ. Стоило побыть среди людей (в автобусе, поликлинике), как сразу начинала кашлять. Лечилась, конечно, больше народными средствами. Но моим словом (почти каждодневным) было «зараза». При каждой неудаче оно у меня тут как тут. Избавиться от него оказалось не так просто, понадобилось несколько месяцев. Зато когда я от него освободилась, то и простуды, и вирусные инфекции почти ушли. Болею раз в год, и то – если себя не поберегу.

Другой пример. Поэтесса Л. Рубальская в одной из телепередач рассказывала, что она полная и не может похудеть, потому что бабушка в детстве читала над ней заговор: «Как с гуся вода, так с Ларисы худоба». Выходит, и здесь сработали слова.

Читатели нашей газеты в письмах тоже иногда употребляют небезобидные фразы. Например, «букет болезней». Примеров можно привести еще много. Но, думаю, и этого достаточно, чтобы каждый человек мог проанализировать свою речь, если, конечно, захочет. Лучше избавиться от того, что может вам навредить. Мысли тоже стоит пересмотреть, ибо они материальны.

Когда я звоню дочери, у нее по телефону звучит песня: «Мы желаем счастья вам, счастья в этом мире большом... Когда ты счастлив сам, счастьем поделись с другим» (ансамбль «Самоцветы»). И мне это нравится. Думаю, чем больше мы говорим и слышим теплых, радостных слов, тем лучше всем нам.

Адрес: Вишневской Л.П., 692922, Приморский край, г. Находка, ул. Пограничная, д. 28, кв. 76

Природа меня исцелила

Благодаря нашей газете, а именно рубрике «Советы психолога», я выкарабкалась из тяжелого состояния.

Два года назад вышла на пенсию. Думала, что займусь любимыми делами – чтением, выращиванием цветов на даче, буду путешествовать... Но растерялась. Мною овладела какая-то тоска, появилась бессонница, в душе поселился страх, пропал аппетит. А самое страшное – мне ничего не хотелось делать. Дальше – больше: начались разные болячки. Заболел желудок, потом сердце, головные боли мучили каждый день, появилась одышка, какая-то необъяснимая внутренняя дрожь, слабость. Я стала ходить по врачам, сдавала анализы, проходила обследования, но кроме кучи лекарств, которые выписывали разные специалисты, не получала никакой помощи. Так продолжалось более года. Я уже еле таскала ноги, похудела на 15 кг, при моем-то весе 60 кг! Старалась не выходить из дома – было страшно и стыдно перед знакомыми. Дети (они живут в другом городе) помогали мне, старались возить меня к хорошим специалистам, но врачи не находили у меня серьезных отклонений, а от таблеток становилось лишь хуже.

С «Лечебными письмами» я знакома давно, всегда покупала их в киоске и просматривала с интересом. Но рецептами не пользовалась – вроде не было надобности, пока нормально себя чувствовала. Но когда меня так прихватило, стала искать помощи в газете. Особенно привлекла рубрика «Советы психолога», где часто встречались такие слова: «Здоровье в ваших руках», «В организме имеются огромные резервы», «Здоровье ищите в природе». И я решилась на отчаянный шаг.

Стоял июнь. Я собрала удобные вещи, средства от клещей и комаров, села в электричку и уехала за 70 км от города. Сошла на глухой станции в гористой лесной полосе Башкирии. Еле доплелась до деревни. Каждый шаг давался с трудом, но жилье нашла быстро. Меня приютила пожилая женщина, к которой на лето привозили внука. Это была заброшенная деревенька, домов 20, где жили в основном старики.

- **Каждое утро** я вставала с рассветом. Завтракала кружкой парного молока (хозяйка брала его у соседей, которые держали корову) и уходила в лес. Там выплескивала всю свою боль – и душевную, и физическую, когда кричала: «Я выйду из своего состояния, я здорова, мне становится лучше!».
- **Обед** мой состоял из простой пищи – какого-нибудь варева, каши или творога.
- **Пила чай из трав**, которые находила и знала. Это душица, зверобой, листочки земляники и дикой малины. Скоро стали созревать и ягоды земляники.
- **Вечерами выходила во двор** и долго смотрела на звездное небо. Ничто не отвлекало меня. Красота звездного неба умиротворяла и давала силы.

Так прошла первая неделя, за ней вторая, и у меня прошла бессонница, появился аппетит, исчезла внутренняя дрожь. С каждым днем возвращались силы. Я буквально вытаскивала себя, и вся природа мне помогала. Хотя питалась в основном растительно-молочной пищей, но стала поправляться. Сначала заставляла себя ходить в горы, в лес, и 200 м были для меня пределом. Но к концу месяца проходила в день 10 км. Стало легче дышать, одышка и аритмия исчезли.

Я поверила в себя. Настроение и самочувствие улучшились после двух месяцев моего затворничества. В августе вернулась в город спокойной и счастливой, с верой, что жизнь после пенсии не кончается, что это лишь новый ее этап. Теперь пишу вам с благодарностью за такую газету.

Адрес: Баталовой Т.А., 455036, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, д. 125-2, кв. 48

Скажите жизни «да»!

Уже несколько лет издается замечательная газета «Лечебные письма». Это клуб здоровых людей и тех, кто хочет выздороветь. Благодарю читателей за их рецепты и позитивный настрой. Все мы знаем, что на фоне положительных эмоций лечение идет эффективнее!

Расскажу вам, уважаемые читатели, о моей системе здоровья. Почему моей? Ведь я использую практические разработки и советы разных людей. Моя – потому что все опробовано на себе, и результаты меня очень радуют. Благодарю всех за помощь! Итак, мой день.

С утра – небольшая энергетическая зарядка. Мне нравится комплекс упражнений «Око возрождения» Питера Келдера.

• **Затем** – контрастный душ. Минимум 3 раза чередование горячей и холодной воды. Во время душа я повторяю, что мои энергетические каналы расширяются, энергия моего намерения возрастает!

Легкий завтрак.

• **На работе** несколько раз в течение дня повторяю (вслух или про себя): «Я живу в изобильном мире, мой мир заботится обо мне! С каждым днем, всегда и во всем, мои дела идут все лучше!»

• **Возвращаюсь домой** – и сразу в душ. Смываю с души и тела «заботы» рабочего дня.

• Беру в руки альбом «Внутренний мир человека. Гармония формы и цвета». Здесь даны схемы, связанные с энергетикой человека. Ведь человек – это не только материя, которую можно потрогать, но и мир энергий. Все знают, как привлекателен живой, энергичный человек, который пышет здоровьем! Я смотрю рисунки – и мое настроение улучшается, я успокаиваюсь, стрессовое напряжение уменьшается.

• После 7–10 минут работы над собой приступаю к ужину, потом – к обычным делам по дому.

Пару раз в неделю беру в руки «Раскраски для взрослых». Я всегда с удовольствием рисовала и рисую. Беру в руки карандаши или фломастеры, выбираю рисунок и заполняю его цветом. Известно, что у каждого цвета своя длина волны. А значит, у них разное воздействие на человека. Добавляя в свою жизнь определенный цвет, я меняю цветовую гамму. Часто во время рисования держу в голове какой-либо вопрос. И обычно по окончании рисования или немного позже получаю ответ на него. Почему? В эти 20-30 минут я сосредоточена только на себе. Если рисунок понравился, я его оставляю. В пасмурные дни смотрю на него и радуюсь, как будто солнышко заглянуло в мой дом. Не понравился рисунок – рву его на мелкие кусочки. Перенесла на бумагу свои страхи, тревоги, плохое настроение – и избавилась от них. Все лучше, чем устраивать скандалы близким. Верно?

Затем идет подготовка к завтрашнему дню, переписка с друзьями. После 22 часов – отдых. У вас работает фантазия? Да, и у меня тоже. Свою постель я осыпаю мелкими цветочками с приятным запахом. Мысленно, конечно. Но можно и наяву добавить несколько капель эфирного масла. Тогда сон у вас будет легким и освежающим!

Думаю, некоторые люди болеют, так как не знают, что им делать на нашей планете. Как правило, после серьезной болезни мировоззрение человека меняется. Неужели нам надо серьезно заболеть, чтобы измениться?

У нас в Петербурге недавно открыли хоспис для детей. Несколько часов я отработала там волонтером. Вы, конечно, знаете, что такое хоспис и как тяжело видеть там маленьких детей. Знаете, что меня удивило? Детские улыбки. Поговорила с одним мальчиком и спросила, почему он улыбается. Он мне ответил: «Сегодня я живой, меня любят и ждут родители, и я еще могу что-то сделать. Я хочу жить!» Давайте спросим себя: «А я хочу жить?»

Сказали жизни «да»? Тогда отказываемся от курения, спиртного и с радостью встречаем каждый новый день.

Будьте здоровы, живите в любви, радости и творчестве!

Адрес: Цыганковой Наталье Николаевне, 196650, Санкт-Петербург, г. Колпино, ул. Танкистов, д. 22, кв. 80



Сама себе доктор

Я сама себя вылечила благодаря терпению и желанию жить в здоровом теле. Что для этого необходимо?

1. Очищайте кишечник от шлаков, кровь – от паразитов (глистов, грибков, вирусов).
2. Занимайтесь дыхательной гимнастикой (очищайте дыхательные пути).
3. Питайтесь раздельно (белки и углеводы – в разные приемы).
4. Восстанавливайте водно-солевой баланс (пейте живую воду).
5. Восстанавливайте позвоночник.
6. Выполняйте физические упражнения, а также упражнения по Полю Брэггу для укрепления больших мышц спины.
7. Природа – это источник здоровья. Общайтесь с ней, берите у нее все, что она дает для восстановления здоровья.

Методик лечения много. Читайте литературу по нетрадиционной медицине, любите себя, и у вас все получится.

Адрес: Рябиковой Светлане Алексеевне, 335008, г. Ставрополь, ул. Войтика, д. 35, кв. 137. Тел. 8-909-762-09-40

цитата

«О достоинстве человека нужно судить не по его хорошим качествам, а по тому, как он ими пользуется».

Ф. де Ларошфуко

НОГИ ЗДОРОВЫ, ПРИЛИВОВ НЕТ

Я ваша постоянная читательница, очень хочу всем помочь и часто пишу рецепты для тех, кто просит о помощи. Сама тоже лечусь по рецептам, присланным добрыми людьми.

• У меня сильно горели ступни, особенно когда ложилась спать. А иной раз опухали, не могла даже нормально ходить. Я купила в аптеке по одному флакону валерианы, меновазина и настойки прополиса. Смешивала по половине пузырька каждого средства. После мытья ног на ночь натирала подошвы, пальцы, между пальцами и щиколотки. Этого оказалось достаточно, чтобы совсем избавиться от жжения в ногах.

• От тромбофлебита и варикоза помогают пиявки. Так лечил тромбофлебит мой папа, участник двух войн. Еще помогают компрессы. Надо смешать 1 стакан простокваши и 0,5 стакана измельченной травы полыни. Выложить смесь на марлю в 4 слоя и приложить к больным местам. Сверху – целлофан. Прикладывать на ночь и держать 3–5 часов. После 7 ежедневных процедур сделать перерыв на 3 дня и повторить лечение. Густая кровь – причина варикоза.

• При гормональном нарушении в климактерический период я лечилась проращенной пшеницей. Были приливы жара, повышенная потливость, но после 2 месяцев приема пшеницы состояние значительно улучшилось. Ежедневно натощак съедала 200 г проращенной пшеницы.

У меня к вам просьба. Если кто вылечился от звона в голове, будьте добры, поделитесь рецептом.

Адрес: Кливенко Татьяне Егоровне, 412423, Саратовская обл., г. Аткарск, ул. Островского, д. 12. Тел. 8(962) 619-20-73

ЛЕЧИМ ПОЧКИ И ЖЕЛУДОК

Посылаю вам свои проверенные рецепты.

• Почечнокаменную болезнь лечат молочной сывороткой. Ее надо пить 2–3 л в день, можно и больше (вволю).

• Чтобы камни и песок снова не появлялись, принимают сырые желтки (без белков) куриных яиц.

• Также проводят курс лечения почек черным перцем (горошком; не путать с душистым) по схеме: 1-й день – 1 горошина перца + 1 изюминка (белая, без косточки); 2-й день – 2 горошины + 2 изюминки. И так – 10 дней, прибавляя каждый день по 1 горошине перца и 1 изюминке. Потом их количество постепенно уменьшают до 1 штуки. Через месяц-два камни исчезают.

• Гастрит можно изгнать простой водой. Студентом мне пришлось это сделать. Утром, сразу после сна, выпивать 1 стакан воды. Перед завтраком, обедом, ужином и перед сном – еще по стакану. Такое лечение помогает при любой кислотности желудочного сока, так как вода ее регулирует. Через месяц-два работа желудка нормализуется. Диета должна быть овощная, фруктовая, молочная.

Адрес: Москвину В.В., 354382, Краснодарский край, г. Сочи, ул. Голубые Дали, д. 76, кв. 119

ДЛЯ СУСТАВОВ, ВЕН И ОТ ПРОСТУДЫ

Наверное, нет человека, у которого к 35-40 годам не начинали бы ныть колени, болеть икры, суставы или гореть стопы. Такие недуги стали просто-напросто бичом нашего века. Кто из нас хоть раз в жизни не корчился из-за боли в ногах, не валился с охами на диван? Рецептов много, и вот некоторые из них.

• Ох уж эти коленные суставы! Надо залить в тазик 2 л горячей, но терпимой для ног воды, добавить 2 ч. л. молотой корицы, 1 ст. л. сухого порошка горчицы и натереть 1 редьку (лечебной считается только черная, зимняя, другие не подходят). Все тщательно перемешать и подержать ступни в тазике. Когда вода немного остынет, намочить в ней ткань (лен, хлопок), отжать и приложить к проблемным зонам. Держать до высыхания. Делайте такие процедуры 2–3 раза в день. За неделю, как правило, боли исчезают. А бывает, и раньше – все зависит от вашего организма.

• Моя подруга лечит вены при помощи обыкновенного лопуха. Просто прикладывает его листья 2 раза в день. Нет времени – прикладывайте на ночь. Не ленитесь!

Снова все говорят о вирусной эпидемии. На случай осложнений предлагаю рецепт от пневмонии. Он также поможет при бронхите, кашле и ангине.

• Кусок бинта (10–15 см) натереть луком и положить в специальную кружку для ингаляций (продается в аптеке). Дышать по 8–10 минут 6–7 раз в день.

Еще эффективным средством является аптечный вьетнамский бальзам. Полезно также носить бусы из чеснока, раскладывать кусочки имбиря, жевать корень аира.

Адрес: Кудрявцевой Татьяне Михайловне, 172400, Тверская обл., п. Оленино, ул. Школьная, 41

МАСЛО ХОЛОДНОГО ОТЖИМА

Вот уже 4 года я не расстаюсь с нашей газетой. Как же люди хорошо пишут! В №21 рассказывается, как сохранить зрение. В далеком детстве я сильно болела золотухой, и у меня с детства один глаз видит только на 20%. После 50 лет стала часто менять очки на более сильные.

И вот мне назначили витамины В1, В6, В12, никотиновую кислоту, так как полвека мучила экзема рук. Через 3-4 дня руки стали чистые от корост, и я удивилась. Ведь до этого что только не делала! Через какое-то время снова назначили витамины - и та же история. Руки стали чистые, но еще и зрение перестало падать! И вот уже 25 лет я не меняю очки, правда, ношу их постоянно. С уколами чувствую себя лучше, хотя и травы тоже заготавливаю на всю нашу длинную сибирскую зиму.

Сделала просто: отжала сок, а выжимками наполнила больше половины банки и залила постным маслом. Поставила в холодильник, а зимой выставила на мороз.

У меня получилось масло холодного отжима. Запах отличный, цвет темный. Потом еще готовила его таким же способом зимой. Просто, не хлопотно.

Адрес: Денисовой Нине Владимировне, 650044, г. Кемерово-44, ул. Высокая, д. 6

ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ НАСТОЙКИ

Предлагаю эффективные рецепты от атеросклероза, бесплодия и для мужской силы.

• При атеросклерозв надо взять 50 г измельченных корней красной щетки, залить 0,7 л водки и настаивать 1 месяц. Пить по 1 ч. л., разводя в 30 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. А за 15 минут до еды принимать настойку из листьев грецкого ореха: 3 ст. л. с верхом залить 0,5 л водки и настоять 2 недели. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

• Повысить потенцию и выработку спермы поможет настойка из сурепки. Взять 50 г травы, залить 0,5 л водки и настаивать 2 недели. Пить по 1 ст. л. 3 разв в день за 30 минут до вды. А за 15 минут до еды принимать молочай Палласа (готовить, как в рецвптах от лейкоза). Пролечитесь – и будетв радовать себя и своих половинок!

• От бесплодия 2 ст. л. измельченных корней радиолы розовой залить 0,5 л водки, настоять 2 недели и пить по 1 ст. л. за 30 минут до еды утром и вечером. А за 15 минут до еды принимать настойку кукушкина горицвета по 1 ст. л. 3 раза в день. Взять 50 г травы, залить 1 л водки и настаивать 2 недели. А примерно через час после еды пить траву петров крест: 30 г на 0,5 л водки, настаивать также 2 недели. Пить по 1 ст. л., разводя в 50 мл воды, 3 раза в день.

Когда будете готовить настойки, чаще их встряхивайте. Лечитесь и выздоравливайте!

Адрес: Судаковой Е.Г., 393250, Тамбовская обл., Рассказовский р-н, с. Верхнеспвсское, ул. Больничная, д. 13. Тел. 8-920-482-83-68

ПРОВЕРЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ

Люблю зеленый чай. Он целебный, уничтожает даже дизентерию и брюшной тиф, как говорят ученые. Крепкий зеленый чай используется при кровоизлияниях в желудочно-кишечный тракт и головной мозг, при старческой хрупкости капилляров. Он спасает и от злого солнца. Это прекрасное профилактическое средство от образования камней в мочевом пузыре, почках, печени. В отличие от кофе, чай стимулирует потоотделение, прочищает кожные поры.

А физкультура улучшает память. Ученые установили, что добровольцы, которые 3 раза в неделю в течение часа занимались аэробикой, при проверке способности к запоминанию показали лучшие результаты. Физические упражнения увеличивают количество кислорода, поступающего в мозг, тем самым улучшая и память.

Теперь напишу вам свои проверенные рецепты.

• От бессонницы и быстрой утомляемости. Смешать по 2 ст. л. плодов шиповника, листьев ежевики, травы пустырника, зверобоя, чабреца, подорожника большого и корней валерианы лекарственной. Залить стаканом кипятка 1 дес. л. смеси. Кипятить 10 минут, настаивать 1 час. Процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день и еще 0,5 стакана перед сном.

• Против шума в голове, ушах и от давления. Надо иметь по 100 г готовых настоек боярышника, пустырника, пиона, валерианы. Можно купить их в аптеке. Взять 50 г эвкалипта (аптечная пачка), 25 г мяты перечной, 10 г (примврно 1 ст. л.) гвоздики. Все это сложить в стеклянную банку, залить настойкой и закрыть пластмассовой крышкой. Поставить на 2 недели в темное место, иногда взбалтывать. Через 2 недели лекарство готово.

Употреблять так: в рюмочку налить холодной кипяченой воды и накапать туда 25 капель лекарства. Пить 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Будьте здоровы!

Адрес: Флиссвк Нине Федоровне, 680028, г. Хабаровск, ул. Серышева, д. 9, кв. 18

ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА

Поделюсь с вами рецептами от язвы желудка, испытанными на себе.

1. Берем поровну цветки ромашки аптечной, плоды фенхеля, корни алтея и солодки, корневища пырея. Заливаем 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сбора, настаиваем, укутав, 30 минут и процеживаем. Принимаем на ночь 1 стакан настоя. Этого достаточно. Курс лечения 45 дней.

2. Смешиваем поровну череду, чистотел, зверобой и подорожник. Заливаем 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора. Настаиваем, укутав, 2 часа и процеживаем. Принимаем по 1 ст. л. 3–4 раза в день за час до еды или через 1,5 часа после. Курс лечения 1 месяц.

3. Теперь вспомним о том, как наши предки лечили язву желудка:

• сварить очищенный картофель в эмалированной кастрюле, не солить. Отввр слить и принимать его по 0,5–1 стакану 3 раза в день. Ежедневно готовить свежий отвар;

• пить теплый сок свежей квпусты по 1/2 стакана 2–3 раза в день за час до еды.

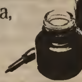
Желаю вам крепкого здоровья. Живите долго!

Адрес: Зиявутдинову Зиявутдину Магомедовичу, 368780, Дагестан, с. Мгврамкент, ул. Тельмана, д. 1. Тел. (8-928)-941-35-06

ЦИТАТА

«Морщины должны только обозначать те места, где раньше были улыбки».

Неизвестный мудрец



БЕССМЕРТНИК ДЛЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

У мужа врачи признали хронический холецистит, т.е. воспаление желчного пузыря. Для хронического холецистита характерны периодические обострения, развивающиеся, как правило, из-за погрешностей в диете. Обычно к этому приводит употребление жирного, острого, копченого и крепких алкогольных напитков.

Как только у мужа возникают неприятные ощущения в правом боку, я готовлю ему настой бессмертника. Это растение всегда выручает! А название свое бессмертник получил из-за своих ярко-желтых соцветий: сорванные в начале цветения, они так и засыхают, не теряя цвета и формы, как бы не умирают.

В официальной медицине бессмертник известен еще и под названием цмин песчаный, потому что растет он на песчаных почвах.

Взять 1 ст. л. цветков бессмертника, залить 1 стаканом кипятка, укутать и поставить для настаивания на 30 минут, затем процедить. Принимать по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Хорошо в этот настой добавить чайную ложку мяты.

Олива Е.Д., г. Таллин

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ!

Традиция приносить елку в дом на Новый год пришла к нам из Европы с легкой руки Петра Великого. И теперь елочка украшает наши квартиры и создает праздничное настроение. А если подойти к делу с умом, то пушистая красавица запросто заменит целую дюжину лекарств. Дело в том, что хвоя обладает массой достоинств – это целебное сырье!

И теперь в нашей семье при простуде не принято пить таблетки. Мы всегда справляемся с заболеваниями простыми народными средствами: и хвоя, и смола – дары пушистой красавицы – помогают нам в этом.

Возьмите 4 стакана хвои елки (или молотых веточек), залейте 2 л воды, кипятите 30 минут, добавьте 0,5 л сока клюквы. Процедите, разлейте по бутылкам и храните в холодильнике. Принимайте в теплом виде по 100 мл 2 раза в день после еды.

Средство универсальное – помогает от простуды и взрослым, и детям. Кроме того, такой простой напиток очищает организм от избыточного холестерина.

А чтобы справиться с бронхитом или трахеитом, понадобится другое средство – необычная комбинация, основой которой является смола елки. И кашель заканчивается, не успев начаться.

Взять 50 г живицы, 50 г сливочного несоленого масла, 50 г меда. Все смешивается, 4 дня настаивается, принимается внутрь по 3 ч. л. в день, запивая водой.

А для внучки я придумала следующее. Перед приемом из одной порции, т.е. из 1 ч. л. смеси, скатывала маленькие шарики – их проглотить маленькому ребенку гораздо легче. И в таком виде давала их каждое утро – она принимала их с удовольствием. Вот такой «ход конем»! И очень скоро от кашля не осталось и следа!

Ластова Л., г. Осташков

ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Всем, у кого есть дачные участки, советую завести душицу, которую легко вырастить даже неопытным садоводам. Проще всего сажать душицу семенами ранней весной, когда сойдет снег и хорошо прогреется почва. Уже через два месяца растения окрепнут настолько, что не будут нуждаться в особом уходе, кроме полива в засушливые дни.

Обычно я начинаю сбор сырья со второго года цветения, делая за сезон 2-3 срезки цветущих верхушек с листьями. А несколько самых мощных растений не обрезаю до сентября и перед наступлением заморозков собираю семена. Затем вновь высаживаю их у себя на участке, чтобы регулярно обновлять посадки своей любимой травы.

Самое простое лечебное средство из душицы – это чай. Начав утро с чашечки такого ароматного чая, получаешь заряд бодрости и хорошего настроения на весь день! Но я всегда делаю из душицы особое масло. Считаю его универсальным, так как помогает оно при разных заболеваниях.

Залить горсть (примерно 3 ст. л.) мелко нарезанной травы душицы 0,5 л оливкового или подсолнечного масла, настаивать неделю, затем процедить и отжать оставшуюся траву. Хранить масло в посуде из темного стекла.

Чтобы унять зубную боль, достаточно нанести несколько капель такого масла на ноющий зуб. А ингаляция из 2-3 капель масла на 0,5 л кипящей воды помогают избавиться от першения в горле и насморка. Если вдруг остеохондроз прихватит, то я сразу же натираю спину маслом душицы. И боль отступает!

Если у вас болят суставы, вы страдаете от артрита либо ишиаса, во всех этих случаях поможет эфирное масло душицы. Оно также применяется для компрессов в борьбе с растяжениями, опухолями и спазмированием мышц. И это еще не все. Вы можете воспользоваться эфирным маслом данного лекарственного растения и в случае несварения желудка, при запорах, для улучшения работоспособности печени. Достаточно принимать 2-3 раза в день перед едой по 2-3 капли масла душицы, разводя его в 1 ст. л. воды.

Владимировская Д., г. Тверь

КАК СПРАВИТЬСЯ С МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬЮ

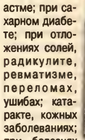
Людей, страдающих из-за магнитных бурь и перепадов атмосферного давления, становится все больше. Особенно много метеозависимых среди пожилых людей. Советую попробовать девясил! Он поможет вашим сосудам стать более гибкими и способными быстро реагировать на все природные изменения.

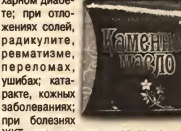
Возьмите 1,5 ст. л. сухого измельченного корня девясила, залейте 0,5 л водки, настаивайте в темном месте 1 неделю, процедите. Принимайте настойку по 1 ч. л. 3 раза в день перед едой.

Афонин Е., г. Москва

Еще в древних легендах говорится, что в глубине Алтайских гор хранит природа не только каменья самоцветные, но и редкость редкую – каменное масло, которое так целебно, что ценится дороже золота. Считалось, что «горная слеза» отгоняет злых духов и сохраняет здоровье.

КАМЕННОЕ МАСЛО





В народе его называют по-разному – белое мумие, бракшун, слезы гор. Это бело-желтое образование в расщелинах скал, которое выделяется изнутри горы и, как масло, стекает по камням, засыхая и образуя наросты.

Что же это такое? КМ – это природное вещество (как мумиё). Сама природа позаботилась о людях, создав это чудо, содержащее значительную часть известных элементов (их около 50!), которые, что очень важно, легко растворяются в воде.

Ценное природное вещество

Литий – для предупреждения склероза. Магний – для нормальной работы сердца, почек, желчевыводящих путей, нервной системы, стимулирует перистальтику кишечника. Фосфор – для предупреждения проблем в костно-суставной системе. Калий – противосклеротическое средство. Кальций – важен для мышечной и костной ткани, миокарда, нервной системы, кожи. Марганец – помогает устранить половое бессилие. Нужен в борьбе с аллергиями, сахарным диабетом. Медь – для эластичности сосудов, суставов. Влияет на снижение сахара в крови. Цинк – для иммунитета, работы поджелудочной и предстательной желез. Селен – замедляет старение, «ловушка» для раковых клеток. Платина и золото – редкие элементы, обладают противоопухолевым действием.

Камень плачет – «хворый» скачет

С помощью КМ можно дополнить методы, рекомендованные врачом: для укрепления иммунной системы; для восстановления состава крови, нормализации обменных процессов; для укрепления сердца, при гипертонии, инсульте; при воспалении мочевого пузыря, камней в почках и мочевом пузыре; при простатите и аденоме, для повышении потенции; при онко- проблемах внутренних органов; при воспалениях придатков, эрозии; при гайморите, воспалениях легких, астме; при сахарном диабете; при отложениях солей, радикулите, ревматизме, переломах, ушибах; катаракте, кожных заболеваниях; при болезнях ЖКТ: язвах, гастритах, колитах, энтероколитах и др.

При употреблении водного раствора приятным сюрпризом может стать улучшение зрения, нормализация веса, уменьшение седины и улучшение структуры волос.

О возможностях КМ можно говорить очень много и все в превосходной степени.

Каменное масло – подарок Алтая!

Почувствуйте могучую силу гор!

Цена уп. (15 г) – 450 руб. + почтовые расходы. Минимальный заказ 2 уп. Оплата при получении на почте.

Сделать заказ:

- *614113, г. Пермь, а/я 3033, ИП Наумовой Татьяне Борисовне;*
- *тел: 8 (342) 294-14-82, 8-902-807-16-46, 8-906-888-27-86;*
- *e-mail: zakaz@talkan.ru; сайт www.talkan.ru*

Книга о Каменном масле - в подарок!

КМ совместимо с другими лекарственными средствами (кроме антибиотиков), травами, усиливая их действие на организм человека. Эта особенность используется народными целителями, травниками. **Противопоказания:** индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Продавец: ИП Наумова Т.Б., г.Пермь, ул. Оборонщиков, 8. ОГРН 304593322200020

НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОТРАВИТЬ

Вы никогда не задумывались, как задержки в пищеварительном процессе влияют на здоровье? Сколько лет жизни может украсть запор?

Специалисты утверждают: хронический запор способен сократить жизнь на 10 и даже 20 лет!

Как это происходит?

Непереваренные остатки пищи в кишечнике разлагаются, выделяя множество токсинов.

Эти яды попадают в кровь и начинают отравлять все органы – головной мозг, сосуды, печень, лимфатическую систему. Отсюда головные боли, нервозность, общая слабость, провалы в памяти и даже старческое слабоумие! Не говоря уже о проблемах с ЖКТ.

Поэтому ни в коем случае нельзя допускать задержек стула!

Сделать это теперь несложно. В аптеках появилось новое современное средство Послабин, на основе эффективных растительных экстрактов и пектина.

От множества других средств Послабин выгодно отличается формой. Это не капсулы и не таблетки. Послабин – это гель. Он мягко обволакивает весь желудочно-кишечный тракт и действует на всём его протяжении.

Натуральные компоненты геля Послабин подобраны так, чтобы эффективно размягчать содержимое кишечника и превращать его в мягкую, легко скользящую массу. Вместе с которой, кстати, выводятся токсины и шлаки.

Послабин активизирует перистальтику, оберегает микрофлору и слизистую оболочку кишечника, обеспечивает его регулярное и лёгкое освобождение.



СГР. № RU.77.99.11.003.Е.000440.08.10 действует до 01.01.2012 г. БАД. Не является лекарственным средством.

Послабин. Жизнь без запоров! Требуйте гель Послабин в аптеках!

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

В газете «Лечебные письма» №8 за 2009 г. были опубликованы собранные мной семь народных рецептов от алкоголизма. Из телефонных звонков и писем я узнал, что большинство из них оказались эффективными и многим, кто хотел, удалось избавиться от пагубной привычки, а также сохранить работу, семью, уйти от подзаборной жизни, вернуть любовь и уважение своих детей, родных и близких. Сегодня посылаю еще ряд рецептов из своей копилки, которые помогут вам избавиться от алкоголизма. Самое главное – вы сами должны решить бросить пить и выбрать «свой рецепт», потому что лучший доктор – это собственный организм. Если вы уже совсем деградировали и с пеной у рта убеждаете окружающих, что вы не алкоголик и в любое время бросите пить, не врите себе и людям. Помочь вам выбрать рецепт, который позволит завязать с пьянством, может только родная мать или другой близкий по крови человек.

• Склонным к алкоголизму знахари рекомендуют принимать **настой индийского гриба.** В домашних условиях его выращивают на молоке без особых усилий. За месяц приема человек полностью избавляется от тяги к спиртному, даже к пиву. А как прекрасна жизнь в абсолютно трезвом мире!

• **Лимонный сок** действует на мозговой центр, управляющий аппетитом, и потому в значительной степени может обеспечить отвыкание от спиртных напитков, а также от курения. Дело в том, что у привычных алкоголиков и курильщиков этот центр всегда дезорганизован, и курс лечения лимонным соком является для него как бы гимнастикой, нормализующей его работу.

• Мужчине, бывает, хочется выпить не потому, что он пьяница, а потому, что у мужчин калий вымывается из организма быстрее, чем у женщин, и эта нехватка калия восполняется крепкими напитками. Однако калия много не только в пиве, вине и водке, но и в **яблочном уксусе.** И тому, кто не хочет спиваться, можно пить воду или чай с яблочным уксусом, 1–2 ч. л. на стакан воды с добавлением сахара или меда по вкусу. Пить можно до, после или во время еды.

• **Охоту пить можно медом отбить.** Мед, являясь прекрасным источником калия, значительно уменьшает жажду спиртного и, кроме того, успешно отрезвляет. Каждые 20 минут давать человеку по 6 ч. л. меда (итого 18 ч. л. в течение 40 минут). Через полчаса процедуру повторить. После сна еще 3 дозы меда по 6 ч. л. с интервалом в 20 минут, затем дать съесть яйцо всмятку, а по прошествии 10 минут снова 6 ч. л. меда.
Своеобразен и завтрак горького пьяницы – медовый. Перед едой ему дают 4 ч. л. меда, затем кусочек мяса и 1 стакан томатного сока. На десерт – еще 4 ч. л. меда. После такой медовой «блокады» больной уже не захочет брать в рот спиртного.

• **Антиалкогольный чай.** Это снадобье станет надежным подспорьем в единоборстве с пагубной привычкой. В сезон заготовки лекарственного сырья запасите и смешайте в следующей пропорции по весу: траву тысячелистника обыкновенного, полыни горькой и зверобоя продырявленного – по 20 частей, лист мяты перечной – 20 частей, траву тимьяна ползучего – 10 частей, корень дягиля и плоды можжевельника обыкновенного – по 5 частей. Заваривать 1 ч. л. смеси с горкой на стакан крутого кипятка в фарфоровом чайнике. Через 7–10 минут настаивания чай можно пить. Используются свежие травы со сроком хранения не более 1–2 лет. Антиалкогольный чай пьют по стакану 3–4 раза в день десятидневными курсами с перерывом 3–5 дней, в течение 2–8 месяцев. И влечение к алкоголизму постепенно уходит.

• **Чайный гриб.** Если в семье есть пьющий человек, заведите у себя дома чайный гриб. Его настой снижает тягу к алкоголю. Употреблять надо 7–8-дневный настой 3–4 раза в день.

• Залить 1 стаканом водки 1 ч. л. корня любистка и 2 лавровых листа, настоять 14 дней, процедить. Выпив эту настойку, больной будет чувствовать отвращение к алкоголю.

• Народные целители давно заметили, что кислые яблоки в некоторых случаях могут излечить от алкоголизма. Для этого следует съедать по 3–4 **кислых яблока**, в каждое из которых в течение суток было воткнуто по 5–6 железных гвоздей. Перед употреблением яблок гвозди вынимают и втыкают в другие яблоки. Курс лечения – 6 недель.

• Во многих деревнях пьющих лечат **пчелиной пергой.** Дают ее по чайной ложке 3 раза в день, и человек перестает пить. Перга продается и в аптеках в виде таблеток.

Желаю пристрастившимся к алкоголю избавиться от этой вредной и позорной привычки. Доброго вам здоровья! Берегите себя!

Адрес: Омельченко Василию Никитовичу, 241047, г. Брянск, ул. Фосфоритная д. 5, кв. 55, т. 8 (4832) 73-22-69

УПРАВА НА ЯЗВУ

Как известно, язва желудка возникает в результате заражения человека бактерией хеликобактер пилори. Это заражение происходит на бытовой почве: воздушно-капельным путем при разговоре, общении с больным человеком, при еде из общей посуды, через его вещи и предметы, при поцелуях и т.п.

Известно также, что хеликобактер пилори, попав в желудок здорового человека, не погибает в кислой среде желудочного сока, а, напротив, развивает свою бурную деятельность: прикрепляется к стенке желудка и повреждает ее. Возникшую рану разъедает соляная кислота желудочного сока, и образуется язва.

Как видим, механизм возникновения язвы желудка в результате заражения и ее развития в желудке хорошо известен. Но как избавиться от этого заражения, как уничтожить уже поселившийся в желудке опасный для здоровья и самой жизни микроорганизм? Этого способа, к сожалению, пока не найдено.

Применяются известные десятки лет методы: 1-2 общеизвестных лекарственных средства и 2-3 антибиотика. В придачу больному предлагается строго соблюдать диету: не употреблять продуктов, раздражающих слизистую желудка, то есть крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, копчености и консервы, приправы, специи, лук, чеснок, соленья и маринады, цитрусовые, черный хлеб и выпечку, газированную воду, кофе, крепкий чай.

Однако все это второстепенные, вспомогательные приемы, которые не выполняют главной задачи – уничтожения хеликобактер пилори. Кстати, к

антибиотикам многие микроорганизмы, в том числе и этот, прекрасно приспособились и очень мало на них реагируют.

Но в природе имеется сильнейшее, мощное средство, убивающее микроорганизмы всех видов, в том числе микробы и вирусы, которое может с успехом быть применено и для уничтожения в желудке человека хеликобактер пилори. Это цветки картофеля. Во всех частях: в кожуре, мякоти клубня, ростках, образовавшихся при освещении картофеля, листьях, стеблях содержится в большей или меньшей степени алкалоид соланин. Но наибольшее количество соланина содержится в цветках картофеля.

Соланин – очень ядовитое вещество. На цветущее картофельное поле не залетают ни пчелы, ни осы, ни шмели, ни другие насекомые. И никакие микроорганизмы не повреждают растущий картофель.

Эти особенности цветков картофеля используются мною в полной мере. Я применяю настойку цветков картофеля. Готовлю ее так: свежие цветки картофеля срываю с куста и складываю в стеклянную банку, а дома заливаю их водкой (40%). Ставлю в темное место и настаиваю 15–20 дней, затем процеживаю через марлю – и настойка готова.

Ни засушивать, ни кипятить цветки картофеля нельзя: при нагревании соланин в них разрушается и они теряют лечебные свойства. Напротив, для скармливания скоту ботву картофеля подвергают термической обработке, при этом она теряет соланин и становится для скота не ядовитой.

Возбудители всевозможных заболеваний погибают от воздействия соланина, как правило, после одного-двух применений настойки цветков картофеля. Лечебный эффект ее поразителен. Настойка полностью уничтожает бактерии и разного рода микроорганизмы, в том числе хеликобактер пилори.

Настойка цветков картофеля замечательно излечивает простудные заболевания дыхательных путей. Уже много лет я не болею различными ангинами, воспалениями миндалин, горла и т. п. Достаточно прополоскать рот и горло настойкой цветков картофеля, и все болезненные ощущения проходят.

Настойка цветков картофеля вызывает стойкое и длительное снижение артериального давления. У меня несколько лет назад артериальное давление было очень высоким. Я применил свою настойку, и вот уже многие годы давление в норме (120/80).

Благодаря настойке цветков картофеля мой желудочно-кишечный тракт работает четко и безотказно: ни гастритов, ни каких-либо раздражений желудка или кишечника. Бывает, ощущается перегрузка желудка и задержка в нем принятой пищи, тогда выпиваю дополнительную порцию настойки цветков картофеля, и все приходит в норму. При различных наружных воспалительных заболеваниях просто смазываю неразведенной настойкой цветков картофеля воспаленное место, и все проходит.

Цветки картофеля очень токсичны, поэтому настойку из них применяю в количестве не более 10 капель на 1/4 стакана кипяченой остуженной воды 2 раза в день. Доза больше этой приводит к признакам отравления (головокружение, неустойчивая походка), но до этого я уже давно не дохожу, хотя прежде подвергался неблагоприятному токсическому воздействию соланина. Если у вас будут похожие симптомы, дозу надо уменьшить. Можно начинать прием настойки с 3 капель, постепенно доводя до 10.
И еще: при приеме настойки цветков картофеля следует делать перерывы на месяц, так как соланин накапливается в организме и плохо выводится из него.

Мне идет 88-й год, и я поддерживаю свой жизненный тонус благодаря настойке цветков картофеля.

Адрес: Ощенко Григорию Николаевичу, 694240, Сахалинская область, г. Поронайск, ул. Октябрьская, д. 69, кв. 29

ЗОЛОТОЙ УС ВЫЛЕЧИЛ КОЛЕНО

Однажды у меня разболелось колено так, что я с трудом мог ходить, преодолевая боль. Особенно больно было спускаться. И я начал лечиться тем, что было под рукой. Протер колено ватой, смоченной в настойке календулы, дал высохнуть и повторил это 2-3 раза. Затем сорвал лист золотого уса, промыл его (можно и обтереть той же ватой с настойкой календулы), затем разломил лист несколько раз вдоль, затем поперек. Образуется сеточка из разломов листа. Через нее будет выходить сок растения – это главное лекарство.

Лист накладываем на больное место – оно определяется пальпированием больного колена подушечками пальцев. У меня была боль в середине чашечки. Если листья золотого уса узкие и длинные, то используем два листа, кладя их на центр боли крест–накрест. Сверху листа – та же вата с настойкой календулы (все идет в дело), а поверх нее полиэтиленовый пакет или пленка. Затем надо не туго замотать эластичным бинтом, не пережимая кровеносных сосудов, но чтобы лечебное «сооружение» могло держаться. Оставляем на 2–3 часа. Затем можно снять, протереть колено ватой с календулой, дать отдых 2–3 часа и повторить. Для стойкости излечения можно сделать компресс несколько раз или оставить его на ночь. Мне хватило нескольких компрессов, чтобы снять боль.

По возможности снизьте двигательную нагрузку на колено.

Причинами боли в колене могут быть большая физическая нагрузка, переохлаждение, инфекция, простуда, возрастные изменения. Необходимо подлечивать свои двигательные органы и суставы, чтобы выполнять все то, чего требует от нас течение нашей жизни, и не быть в тягость другим.

От избытка сердца глаголят уста мои. Мне хотелось поделиться с читателями тем, что помогло мне, чтобы мое письмо принесло людям облегчение от боли и поддержало их.

Адрес: Коротких Ю.В., 301030, Тульская область, Ясногорский район, с. Лаптево, ул. Южная, д. 17

ЦИТАТА

«Если ты заболел – смени питание, если не помогает – смени образ жизни, если и это не помогает – иди к врачу».

Китайская мудрость



КЕДРОВОЕ МАСЛО ТВОРИТ ЧУДЕСА

О сибирском здоровье и долголетии ходят легенды. Да что и говорить, тайга – природная аптека, а лучший лекарь – сибирский кедр. Испокон веков люди знали о целебных свойствах этого необыкновенного чудо-дерева, умело использовали его для лечения многих недугов.

У мужа несколько лет назад из желчного пузыря удалили камни. Но и желчный пузырь, и печень его беспокоили. Ему приходилось соблюдать особую диету. Если сорвется, съест что-нибудь не то, так приступ. И вот родственница по линии мужа посоветовала лечиться кедровым маслом. Через месяц, как только муж стал принимать это лекарство, наступило облегчение.

Он принимал по 1 ч. л. кедрового масла. Делал это утром натощак. Схема такая: 10 дней – лечение, 5 дней – отдых.

Так и чередовал два месяца. Получил замечательные результаты. Печень его абсолютно не беспокоит. Даже диету перестал соблюдать. А кожа лица у него стала гладкой, бархатистой.

Глядя на такие изменения в самочувствии мужа, я тоже приняла решение пить кедровое масло (желудок болел, печень ныла, хронический тонзиллит периодически напоминал о себе). Что интересно: утром выпьешь ложку масла – и получаешь заряд бодрости на целый день. Иногда крутишься как белка в колесе, а к вечеру никакой усталости нет.

Муж смеялся над моей пробудившейся энергичностью: «Ты помолодела, стала как резвая козочка!»

И я этому удивлялась. А потом узнала от родственницы, какие чудеса способно творить кедровое масло. Одно вещество, которое входит в состав этого масла, в переводе с греческого означает «несущее потомство». Оното, это особое вещество, и заботится о сохранении молодости человека. Именно в нем, видимо, следует искать разгадку феномена так называемой особой породы сибиряков.

И еще хочу добавить: за время приема кедового масла я забыла про свой гастрит – работа желудка и кишечника наладилась. Для меня это было открытием, а люди, знающие толк в народной медицине, говорят, что о таких лечебных свойствах кедрового масла давно известно.

Для тех, кто надумает окунуться в чудеса, которые творит кедровое масло, такой совет:

при лечении гастрита, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки надо принимать масло по 1 ч. л. утром за 30 минут до еды и вечером через 2 часа после последнего приема пищи. Можно разводить масло молоком (1:1). Курс лечения – 21 день. При необходимости повторить курс через 10 дней.

Дореленко И.Л., г. Петрозаводск

ХОЖДЕНИЕ ПО МУКАМ ОТМЕНЯЕТСЯ

Все мы с детства помним: если медные деньги приложить к месту ушиба, то боль пройдет, и все быстро заживет. Этот лечебный ритуал в нашей семье практикуется уже много лет. До поры до времени я считал, что медь может только боль снимать. А потом узнал, что этот металл способен и более серьезные неприятности устранять. Например, с помощью меди можно обуздать артрит. Но в курсе лечения должны также принимать участие и другие «действующие лица» – мед и мумие.

Сначала надо приготовить мазь из меда и мумие. Для этого 10 г мумие растворите в 2 ст. л. горячей кипяченой воды и смешайте с 200 г свежего меда. Перед применением часть полученной мази, которую будете использовать, подогрейте на водяной бане.

Перед началом процедур обязательно прокалите медные монеты. Держите их над огнем до появления у пламени зеленого ободка, затем остудите. А после процедур не забывайте промывать медные монеты. Сами же процедуры лучше делать вечером – за час-два до сна.

Если у вас болят колени, то сначала сухой рукой сделайте массаж – потрите вокруг больного сустава по часовой стрелке. Затем нанесите на колени тонкий слой мази. И опять сделайте массаж. Еще добавьте мази. После этого наложите на колени вату, целлофановый пакет и обвяжите шерстяным шарфом. Утром, сняв компресс, смойте остатки мази и наденьте шерстяные наколенники. На следующий день вы опять делаете пятиминутный массаж, а затем обкладываете колено медными пластинами и закрепляете их лейкопластырем. Укрываете ватой, целлофаном, шерстяной тканью.

Две эти процедуры – компрессы с мазью и металлотерапию – надо чередовать в течение двух недель. И после месячного перерыва повторить. Сколько всего курсов нужно выполнить, зависит от вашего состояния.

Моя жена благодаря такой терапии стала свободнее двигаться. А ведь раньше у нее коленные суставы не имели нужной подвижности и так болели, что по ночам приходилось прибегать к обезболивающим средствам.

Было и одно маленькое открытие. Мазь и медные пластинки я стал использовать для того, чтобы избавиться от боли, которую причиняли косточки у больших пальцев на ногах. Не только болевые ощущения прекратились, но и сами косточки как-то обмякли и чуть-чуть уменьшились. Да еще и окостенелые мозоли, что были между первым и вторым пальцами, исчезли.

Головончук Л.В., г. Пермь

ЗАМОРСКИЙ ГОСТЬ

Употребляю индийский гриб уже несколько лет. Пищеварение улучшилось уже через месяц после употребления экзотического напитка.

Поделилась я грибом и со своей подругой – «заморский гость» должен был помочь ее мужу справиться с диабетом. Но как-то раз Анна сказала мне следующее: «Дети и муж просто обожают этот напиток, а по мне – кефир как кефир». А потом, спустя два месяца, Анна отметила, что фурункулы на спине, от которых она долго не могла избавиться, вдруг засохли и исчезли. И ведь пила Анна индийский гриб не регулярно, а так – от случая к случаю. Так неожиданно индийский гриб наладил обмен веществ, и как следствие – фурункулы исчезли.

Иванова П.Б., г. Ярославль



ЛУЧШИЙ В МИРЕ ПАПА

В нашей семье с «Лечебными письмами» знакомы все. Мама и папа уже не молоды, потому часто ищут в этой газете ответы на свои вопросы о здоровье. А поскольку подшивка лежит на видном месте, время от времени ее почитывают и остальные члены семьи. Я сама с интересом читаю рубрику «Всегда молоды!» И вот решилась написать, чтобы рассказать о своем отце.

Ничем выдающимся мой отец, казалось бы, не отличается. Простой работящий человек, проработавший всю жизнь слесарем. Но мы с двумя братьями ни на минуту не можем даже представить такой момент, в котором бы не присутствовал наш отец. С младенчества он всегда был рядом. Отец отводил нас в детский сад и в школу, а потом приводил домой. Он же ходил на все школьные собрания и всегда во всем нам помогал. Мама обычно хлопотала по дому, а остальные дела вершил отец. Как он все успевал, для меня загадка.

Когда мы обзавелись своими семьями, первая помощь опять же приходила от отца. Он долго работал, только в 65 лет вышел на пенсию и занялся домашними делами. Но никогда я не видела его праздно лежащим на диване или слоняющимся без дела. Есть у него такая особенность – каждую минуту находить для себя нужное занятие. Ни у кого из нас не бывает проблем с организацией быта. Если нужен ремонт сантехники, электричества, каких-то приборов, отец все сделает сам. Если не с кем оставить детей или некому водить малышей в спортивную секцию, то дважды папу просить не надо. Он точно знает, с кем из внуков в какую секцию пойдет и в какой день недели. А внуки и внучки – их всего семеро – только и ждут, когда дедушка придет. При этом отец помогает и маме по дому, и соседям никогда не отказывает.

Минувшим летом мы всей семьей собрались за праздничным столом – отцу исполнилось 70 лет. В это невозможно было поверить. Он не только физически крепок, он всю семью заряжает силой духа, умением радоваться каждому новому дню. И всегда строит грандиозные планы на будущее.

Думаю, вы правильно делаете, что рассказываете читателям о неутомимых людях, никогда не унывающих и занятых делом. Любовь к жизни, к окружающим и себе самому – именно те качества, которых сейчас часто не хватает молодым.

Медунова Римма,
г. Краснодар

НЕ СИДИТЕ В ЧЕТЫРЕХ СТЕНАХ

Городок у нас маленький, поэтому найти работу и молодым-то сложно, не то что пенсионерам. Вот и приходится уступать рабочие места, а самим трудиться по дому, по хозяйству. Но сидеть и смотреть целыми днями телевизор – это не для меня. Не могу долго обходиться без живого общения.

Само собой получилось, что в городском саду стали собираться люди моего возраста. Сначала просто сидели на лавочках, разговаривали. Постепенно перезнакомились, и образовался кружок единомышленников, у которых оставалось свободное от домашних хлопот время. Это раньше можно было пойти в районный дом культуры, записаться в хор или еще куда-нибудь. А сегодня в лучшем случае раз в месяц проводится вечер «Кому за ...», и там одна молодежь. В общем, пожилым людям деваться некуда. Вот и получилось, что мы научились сами себя развлекать.

Однажды наш знакомый предложил поиграть в городки. Кто-нибудь помнит эту исконно русскую забаву? Теперь мало таких людей найдется. А вот Михаил Михайлович научил нас этой игре. За лето число желающих научиться играть в городки быстро выросло. Вокруг нас стала стайками собираться и молодежь. Пришлось разделиться на секции: те, кто сам научился играть, учил молодых. Занятие оказалось не только увлекательным. За лето все мы так подтянулись, похудели, что не нарадуемся. Сразу захотелось стать здоровее.

Мы с тремя приятельницами решили по утрам заниматься быстрой ходьбой, чтобы проворнее двигаться на площадке. Даже зимой планируем не оставлять игру. Договорились встречаться три раза в неделю в любую погоду, чтобы заниматься спортом. И я подумала, как же еще много у нас ничем не занятых пожилых людей, нередко одиноких! Вот если бы в каждом населенном пункте находились энтузиасты, которые собирали бы их вокруг себя! Тогда они бы общались, проводили вместе время с пользой для здоровья. И одинокие люди не чувствовали бы себя никому не нужными, заброшенными.

Спасибо читателям, которые рассказывают в «Лечебных письмах» о тех, кто молод душой. Чем больше таких примеров, тем лучше. Прочитает какой-нибудь нерешительный человек о том, как живут другие люди, и задумает изменить свою жизнь к лучшему!

Осипова Нина Сергеевна,
Тюменская обл.

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Киста под коленом

Мне 83 года, у меня жидкость под коленом. Ее откачивали, но это не выход – опять появляется. В таком возрасте и так много проблем со здоровьем. Что делать, не знаю.

Фролова Мария Васильевна, г. Зеленоград

Уважаемая Мария Васильевна! Видимо, речь идет о кисте подколенной сумки, которую еще называют кистой Беккера. Образуется такая киста в результате воспаления слизистых межсухожильных сумок. А главная причина – воспаление самого коленного сустава. Часто воспаление возникает при заболевании мениска коленного сустава.

Если киста образовалась недавно, делают пункцию: ее протыкают иглой, жидкость удаляют, а в полость вводят лекарство. Кисты, которые существуют давно, консервативному лечению обычно не поддаются. В этом случае проводится операция. Вот лишь некоторые осложнения, которые может дать киста Беккера, если ее не лечить: псевдотромбофлебит (если произойдет разрыв кисты), тромбофлебит глубоких вен голени (если киста передавит вены), кровотечение, инфекционное заражение, неподвижность в колене. Что же делать? Сначала давайте разберемся в психологической причине болезни.

Состояние ног отражает то, как мы идем вперед по жизни. С суставами связана легкость движений. В любом возрасте можно найти интересные и полезные занятия. Жизнь меняется, и надо учиться принимать изменения.

Вот интересный пример. Мальчик 10 лет любил играть в хоккей и часто ударялся коленом. Ушибы всегда проходили быстро. Но вот у него погиб папа. Снова удар коленом, совсем незначительный – и сильнейший отек. Ребенок попал в больницу, его готовили к операции. Но после беседы с психологом отек спал, и киста рассосалась после УВЧ, ультразвука. У мальчика появился положительный настрой: жизнь продолжается и должна быть в радость. Через 3 дня его выписали. Это случилось лет 20 назад, и сейчас он здоров.

Несмотря на возраст, мы должны надеяться только на свои силы и внутренние ресурсы организма, а не на волшебные лекарства и операцию. Чтобы обрести здоровье, придется работать над собой. Внутренняя работа – это приведение своих мыслей, эмоций в порядок, в состояние гармонии. Здесь помогут молитвы, аутотренинг, аффирмации, наговоры по Сытину. А внешняя работа – это очищение организма от шлаков, правильное питание, регулярная физическая нагрузка, физиопроцедуры.

Чтобы облегчить состояние, рекомендую вам делать аппликации со свежей уриной, компрессы со спиртовой настойкой прополиса. Многим помогают мази календулы, герани (мелко нарезать листья душистой герани и растереть со свиным салом – по 1 ст. л.; прикладывать на 2-3 часа). Хороши компрессы с аптечными желтыми скипидарными ваннами: на 1 стакан теплой воды – 1 ч. л. средства, приложить к больному месту и укутать всю ногу. Затем – сухое тепло. Или – лепешку из прополиса под коленку на 3-4 часа перед сном (после этого оставаться в тепле). Пейте мочегонный чай со створками фасоли, который улучшит обмен веществ и выведет излишек жидкости.

Если прыгает давление

Уважаемая Галина Геннадьевна! Будьте добры, помогите моему мужу. Что принимать от давления, если оно прыгает по нескольку раз за день? Вечером давление 190 на 100, и муж пьет таблетки, а утром 80 на 48, пульс 127. Таблетки ужв не помогают, травы тоже.

Адрес: Климович А.С., 84331, Украина, Донецкая обл., г. Краматорск, д/в

К развитию гипертонии приводит нарушение тонуса сосудов. Если человек часто сопротивляется ситуациям, в которых он оказывается, то сосуды спазмируются. Постепенно это приводит к гипертонии. Причем страдают чаще мужчины, так как они привыкли подавлять свои истинные чувства. За внешней невозмутимостью нередко скрывается агрессия. Человек пытается оказывать внутреннее давление на окружающих, а при этом повышается и кровяное давление. Стоит ли так реагировать на сложные жизненные ситуации? Ведь реально изменить их можно лишь в том случае, если изменить себя самого. Совсем не обязательно каждый раз вступать в конфликты.

Вообще, врачи приходят к выводу, что гипертония не является самостоятельным видом заболевания. Сейчас разрабатываются лекарства, которые блокируют выработку в организме веществ, стимулирующих сужение сосудов (бетаблокаторов). Также гипертоникам назначаются препараты, стимулирующие выведение жидкости с мочой. Они предотвращают опасные для жизни состояния, такие как гипертонический криз, нестабильная стенокардия, инфаркт миокарда, инсульт. Чтобы избежать подобных последствий, надо следить за своими эмоциями и лечиться.

Полезно заниматься физкультурой (больной отвлекается, и спазмы проходят). Также помогают некоторые виды массажа, активный отдых, аутотренинг, самонастрои. Верующему человеку хорошо бы смиренно отстоять службу в церкви или дома каждый день читать вслух перед иконой акафист. И не смотреть телевизор.

Рекомендуется ограничить количество жидкости до 1 л в день, включая супы, травяные настои и воду, которой вы запиваете лекарства. Также надо ограничить количество соли, заменив ее петрушкой, укропом, сельдереем, чесночным порошком.

Существует, конечно, еще много рекомендаций, помогающих непосредственно в периоды обострения гипертонической болезни (не почечного происхождения). Например, пить курсами по 2 недели теплые травяные настои. Настой сушеницы топяной: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка, настаивать

до остывания, процедить, принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Любисток (траву) готовить и принимать так же в течение 2 недель. Всего 5-6 курсов.

Заваривать шиповник в термосе на ночь: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка. Пить горячий настой по 1/2 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды 2 месяца. Красную рябину заваривать и принимать так же 2-3 месяца (чередовать с шиповником).

Хорошо бы пить сок черноплодной рябины пополам с водой по 1/4 стакана 2 раза в день. Курс – не более 10 дней. Одновременно принимать лекарства против атеросклероза либо чеснок. Повторять такой курс по возможности 1 раз в 4 месяца. Советую заготовить и черноплодку, протертую с сахаром (на 1 кг ягод 0,5 кг песка). Хранить в холодильнике, давать больному по 50-100 г в день 2-3 недели.

Лучше всего помогают от гипертонии травяные сборы. Например: адонис весенний, пустырник и боярышник (поровну). Такой сбор успокаивает, снимает спазмы. Или смесь тысячелистника, валерианы (успокаивают, снимают спазмы, а тысячелистник дает еще и целебную горечь), сушеницы топяной, горца птичьего (мочегонный эффект) и коры крушины (послабляет). Всех трав берите поровну, крушины – чуть больше.

Хорошо работают и другие растения. Залейте 1 ст. л. арники 1 стаканом кипятка, дайте настояться 45 минут, процедите и пейте после еды по 1 ст. л. с 1/2 стакана молока (для усиления мочегонного эффекта).

Астрагал: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, держать на водяной бане 15 минут, настаивать 45 минут, процедить и пить по 2-3 ст. л. с 1/2 стакана молока 2-3 раза в день.

Василистник: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 2 часа, процедить, пить по 2 ст. л. на 1/2 стакана молока 3-4 раза в день.

Листья земляники: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, пить как чай утром и вечером 1 месяц.

Если у вашего мужа учащенный пульс, то рекомендую аптечные настойки с ландышем. Весной можно сделать ландышевый мед: смешать 1 стакан цветков с 3 ст. л. меда, настаивать 2 недели, процедить, хранить в холодильнике и принимать по 0,5 ч. л. 2 раза в день.

Также хорошо работает **янтарная кислота:** по 1-2 таблетки 2-3 раза в день. На курс лечения – не менее 100 таблеток. При резком повышении артериального давления отвлекающий эффект дают ножные ванны с горчицей: 1 ст. л. на 5-7 л воды.

Чернушка против диабета

Сколько существует видов диабета и чем они отличаются? Правда ли, что семена лука-чернушки помогают поджелудочной железе вырабатывать ферменты? Подскажите, пожалуйста, рецепты.

Адрес: Лукьяновой Лидии Васильевне, 446660, Самарская обл., с. Борское, ул. Д. Бедного, д. 40

Есть две разновидности сахарного диабета. В обоих случаях в крови повышается уровень сахара. При диабете первого типа (инсулинозависимом) необходимо вводить инсулин, так как клетки железы не вырабатывают его, и он не поступает в кровь. Диабет I типа возникает чаще в детском или среднем возрасте, в стрессовой ситуации. Он может быть и врожденным. Я убеждена, что сахарный диабет человек получает в качестве бесплатного дополнения к отрицательным эмоциям. Особенно часто случается диабетическая гипергликемия (повышение сахара в крови) у вдов, матерей-одиночек, воспитывающих детей с трудной судьбой. Кратковременная гипергликемия встречается достаточно часто (например, при стрессе), но это не значит, что у человека диабет. Чтобы врач смог поставить правильный диагноз, надо сдавать целую серию анализов.

Интересно, что диабет второго типа (инсулиннезависимый) чаще встречается у пожилых людей и нередко связан с атеросклерозом. Именно к старости люди накапливают массу неприятных эмоций (горе, тоска, обида на жизнь). Да еще и «заедают» свои обиды сладким! Постепенно у них создается ощущение, что в жизни не осталось ничего приятного, «сладкого». Такие люди ощущают сильный дефицит радости. Поджелудочная железа у них по-прежнему работает, но вот беда: инсулин вырабатывается с дефектом. А чтобы его исправить, в организм надо вводить сахаропонижающее средство и соблюдать диету. Значит, надо найти естественные вкусовые ощущения и новые впечатления.

Иными словами, найти свою радость и снова почувствовать вкус к жизни. Диабетикам нельзя сладкого. Их организм словно говорит: «Ты сможешь получить сладкое, только если сделаешь свою жизнь такой же сладкой, радостной».

Общие симптомы любого диабета – это жажда, частое мочеиспускание, периодические головокружения на голодный желудок, слабость, потливость. Но, даже плотно поужинав и поев сладкого, человек так же испытывает дискомфорт. И жажда все равно усиливается, потому что излишки еды без лекарств наносят вред организму. Главный закон для диабетика – контроль и умеренность. Диабет страшен своими осложнениями: глаукома, катаракта, склероз, сужение сосудов конечностей, особенно ног. Именно эти осложнения и убивают больных.

Что касается семян растения чернушки, о котором вы спрашивали, уважаемая Лидия Васильевна, то в народе так иногда называют семена лука репчатого за их черный цвет. Вообще, у всех луков есть черные семечки, и все они полезны для поджелудочной железы. Многие их виды используют не только в пищу, но и для лечения.

В народной медицине используется и сама луковица, и зелень, и семена, которые сушат и растирают в порошок. Такой порошок используют как пряность и как лекарство. Можно смешать его с топленым маслом (по 1 ст. л.) и принимать по 1/2 ч. л. перед едой.

Свойства разных видов лука тоже приблизительно одинаковы. Из дикорастущих в основном изучены черемша (медвежий лук и другой вид – лук победный), лук скорода (шнитт-лук), гусиный лук (желтый). Лечебное действие у диких луков примерно такое же, как у чеснока. В них много эфирного масла, витамина С, углеводов. Есть и ценное вещество аллицин, придающее острый вкус. Лук улучшает обмен веществ, а это очень важно при диабете. Но при гастритах и язве возможен нежелательный эффект, поэтому лучше избегать большого количества сырого лука на прием.

Помню, как я пришла работать в проектный институт в качестве молодого специалиста. Мне тогда очень повезло – соседкой по кабинету оказалась Татьяна. Эта женщина была почти в два раза меня старше и в два раза опытнее. Веселая, общительная, душа компании, она могла вдруг посреди разговора сникнуть и всех разогнать, чтобы страдать в одиночестве. Со здоровьем у нее не все было благополучно, пока, наконец, не завершилась одна история двадцатипятилетней давности.

Во сне и наяву

Татьяну мучили страшные головные боли, лекарства не помогали. В то время ей было уже за 40. Родители ее умерли, замужем она была года два, но очень давно развелась, а ребенка так и не родила.

Отношения с людьми у нее складывались непросто. Несмотря на открытость характера, жизнерадостность, настроение у нее вдруг менялось, и тогда она могла наговорить всяких гадостей.

Из-за этого и на работе дела шли не очень хорошо. Личная жизнь тоже как-то не складывалась. Однажды я намекнула: не попробовать ли ей еще раз выйти замуж? Таня рассердилась на меня за такой вопрос и раскричалась, что она не какая-нибудь немощная, не хромая и не косая, поэтому ни в чьей поддержке не нуждается. Я не обиделась из-за этой истерики, зная, что так на нее действовали внезапные приступы головной боли, которые очень сильно отражались на настроении. Вот и мой вопрос ее растревожил. Это она не мне, а себе доказывала, что такая сильная и самостоятельная.

Головные боли у Тани становились все сильнее, и мне каким-то чудом удалось выпроводить ее к врачу. К счастью, ни опухолей, ни других страшных патологий у нее не нашли. Врач сказал, что эти приступы – на нервной почве и связаны с возрастом. Еще какие-то женские болезни обнаружились во время обследования, но все «в пределах возрастной нормы».

Однако смотреть на нее было больно – голова раскалывалась, а помочь я ничем ей не могла.

Со временем мы с Таней по-настоящему подружились и говорили обо всем на свете.

Однажды я услышала от нее одну историю, и тут меня осенило – я просто была уверена, что поняла причину ее загадочных приступов. «Представляешь, – сказала она, – приехал давний ухажер, узнал у кого-то мой телефон и в гости напрашивается. Четверть века не виделись, и вот, пожалуйста!» Вид у нее был очень растерянный, хоть она и посмеивалась.

Оказалось, это не просто ухажер, а первая любовь. И не какая-нибудь, а самая настоящая. Когда они познакомились, Тане было 18 лет, Анатолий на 2 года ее старше. Учился он в военном училище, откуда постоянно бегал в самоволки, чтобы повидаться с Таней.

Мама запретила Татьяне выходить за него замуж, у нее на примете другой жених был для дочери. Когда они собрались в загс документы подавать, она Таню закрыла дома на все замки, забрала ключи и ушла. Телефона в квартире не было, с замками Татьяна не справилась и с пятого этажа прыгать не стала, так весь день и проплакала. А Толику рано утром надо было уезжать в другой город, куда его по службе направляли. Он решил, что Таня передумала за него выходить, и уехал. Мама долго Татьяну утешала: «Потом спасибо мне скажешь. Нечего всю жизнь по казенным квартирам скитаться».

Танин муж, которого мама ей выбрала, на ногах уж точно стоял твердо, но вот родными друг другу они так и не стали. Тане с тех пор часто снился один и тот же сон: будто живет она с Толиком в большой коммунальной квартире. У них много детей, она даже не может во сне точно сосчитать, трое или пятеро. Таня весь день на общей кухне что-то варит в больших кастрюлях, стирает в тазах, потом приходит Толик с работы, и они радуются друг другу, как на первом свидании...

Когда Таня просыпается, долго не может прийти в себя: откуда этот кошмар, эти печальные подробности какой-то чужой жизни? Она ведь и не знает, что такое коммунальная кухня, а готовить так и не научилась.

Больше двадцати лет моя подруга жила двойной жизнью – в реальности и во сне. Этот сон она обязательно видела раза два в месяц, а после у нее всегда болела голова.

Так что дело здесь не в возрасте, как решил врач, ведь эти головные боли начались у Татьяны очень давно. Просто человек не прожил свою жизнь, не принял то, что послала ему судьба, отказался от любви, хоть и не по своей воле... Вот подсознание и выдавало «сбой в программе». Но самое интересное то, как закончилась эта история.

Представьте, приехал Анатолий, а через несколько дней Татьяна взяла отпуск (посреди зимы!) и укатила с ним куда-то на край света, в Салехард! На работу она так и не вышла, прислала по почте заявление об увольнении. Через несколько месяцев все-таки приехала забрать документы.

Я так обрадовалась, увидев ее счастливой, веселой, доброй! Оказывается, Толик за это время успел вырастить двоих сыновей, развелся, но жизнь все равно не складывалась, будто остановившись много лет назад. Ему все эти годы снилось, что он бежит к Тане в самоволку, а ее нет дома!

Мы с Татьяной давно уже не виделись, я соскучилась, но очень рада за нее. Недавно она прислала открытку к празднику.

Пишет, что о своих болезнях начала забывать и сны ей теперь снятся совсем другие.

Шатрова А.В.,
г. Санкт-Петербург

ДИАГНОЗ — НЕ ПРИГОВОР!

Группа зарубежных ученых совершила настоящий прорыв в борьбе с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом, а также с онкологическими заболеваниями, разработав новую методику решения проблемы без хирургического вмешательства! Эффективность метода доказана клиническими испытаниями стандартизации GMP и несколько лет с успехом применяется в клиниках европейских стран. А сейчас этот эффективный метод начал применяться и в России.

Медицинский консультативный центр Ассоциации «МосЗдрав» проводит оказание медицинской помощи благодаря растворам каскадного типа. Данный метод ЖК (жидко-кристаллической) терапии является альтернативой хирургического вмешательства!

Повышенная биодоступность растворов обусловливает высокую усвояемость (до 98 %) и эффективность всех компонентов сыворотки, в отличие от капсулированных и таблетированных форм (до 23 %). При приеме ЖК-сыворотка оказывает прямое воздействие на пораженные клетки организма. Все компоненты подобраны в соответствии с результатами новейших исследований мировых ученых.



Жидко-кристаллическая сыворотка эффективно применяется при:

- онкологических заболеваниях
- артрите, ертрозе, остеопорозе
- заболеваниях сосудистой системы и сердце
- варикозе и тромбофлебите
- нерушении функции щитовидной железы
- сахарном диабете
- простатите, аденоме, цистите
- заболеваниях органов зрения (катаракта, глаукома)
- парезитических инфекциях
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- алкоголизме и детоксикации

Высочайший профессионализм сотрудников, колоссальный опыт и впечатляющие результаты позволяют нам говорить о лидирующих позициях среди медицинских центров в России.

Весь накопленный нами опыт, технические возможности, а также глубокое понимание Вашей ситуации мы направляем на достижение одной цели: помочь Вам стать здоровыми!

+7(495) 662-94-24 Звонок бесплатный.

В чем преимущество ЖК-терапии перед другими методами лечения?

- Высокая эффективность метода
- Безболезненность
- Лечение проводится амбулаторно
- Нет необходимости ложиться на операцию
- Можно сочетать с другими методами лечения
- ЖК-терепия эффективна, когда другие методы уже не помогают

Медицинский центр ассоциации «МосЗдрав», г. Москва, Романов пер. д. 2, стр. 6. ОГРН: 1047796249390

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ПОДАРИТЕ ВАШИМ РУКАМ «ЛЮБАВУ»!

Новая версия популярного крема «Любава: формула 4+3»

Несколько лет назад компания «Ваше Хозяйство» разработала для российских женщин, живущих на селе и в пригородах, уникальный крем «Любава» для ухода за руками и доения коров и коз. Доступный каждой женщине по цене, он обладает замечательными свойствами. На кожу рук «Любава» оказывает мощное благотворное действие: предохраняет от сухости, образования трещин, омолаживает клетки кожи, увлажняет и питает кожу, придает ей эластичность и красоту. Россиянки по достоинству оценили новинку: сейчас крем «Любава» регулярно используют сотни тысяч женщин не только на селе, но и в крупных городах. Он легко наносится и прекрасно впитывается, годится для частого использования в любое время дня, делает кожу бархатистой и нежной, быстро заживляет небольшие трещины и повреждения. По отзывам россиянок, по своему качеству и действию крем «Любава» не уступает популярным импортным дорогим кремам. При этом он не содержит ароматизирующих отдушек и не перебивает аромат используемого парфюма. Получены многочисленные отзывы об ускорении заживления царапин и трещин (в т.ч. на пятках и ступнях), размягчении мозолей, ускоренной регенерации кожи после различных повреждений, эффекте от применения после ожогов и т.д.

С каждым месяцем популярность крема все больше растет. Поэтому и производитель стремится оправдать доверие покупателей, работает над его дальнейшим совершенствованием. В 2009 г. выпущена новая версия этого крема – **«Любава: формула 4+3»**. Это означает, что теперь в его состав входит **4** натуральных экстракта (ромашки, конского каштана, свеклы и календулы) и **3** натуральных масла (пальмовое, соевое и масло ши). Благодаря такому сочетанию крем **«Любава: формула 4+3»** обладает улучшенными противовоспалительными, регенерирующими и защитными свойствами (в т.ч. от климатических воздействий – мороза, ветра, УФ-излучения), еще лучше увлажняет и смягчает кожу. Крем лучше впитывается, а активные вещества проникают глубже благодаря усовершенствованной технологии производства.

Очень важно, что при всем этом крем **«Любава: формула 4+3»** сохранил доступную цену.

Сертифицировано

Дополнительные материалы о креме «Любава» и **«Любава: формула 4+3»**, письма и отзывы покупателей Вы можете прочитать на сайте **www.vhoz.ru**.

Крем «Любава: формула 4+3» реализуется через отделения почтовой связи

Тайны зазеркалья



Разбилось зеркало, и под сердцем – холодок. Недобрая примета... Судьба подает знаки, предупреждает нас о болезни или другой беде. Кто-то скептически улыбнется – мол, дремучие суеверия, пережитки. И все же опыт наших предков, а также некоторые научные исследования подтверждают, что зеркала связаны со здоровьем и благополучием человека. Об этом нам сегодня расскажет ведущая рубрики К.И. Доронина.

НЕИЗУЧЕННЫЕ ОТРАЖАТЕЛИ

В народе существует ритуал – занавешивать зеркала, когда кто-то умер. Но не только в таких случаях. Зеркала закрывают, если в доме есть тяжелобольной человек. А когда он выздоравливает, зеркала открывают и тщательно моют, окропляют святой водой, заряжают на солнце. Зачем люди это делают испокон веков?

Считается, что зеркала, получившие негативную энергию от тяжелобольного человека и не защищенные от нее, опасны для здоровья. Они могут исказить биологические поля здоровых людей, особенно родственников, спровоцировав и у них тяжелые заболевания. То есть такие зеркала способны повредить ауру. А то, что аура существует у каждого живого существа, уже доказано учеными. Взаимодействие с информационной структурой, отражаемой в зеркале, нередко отрицательно влияет на психику и здоровье в целом. Особенно во время ритуалов гадания или спиритизма.

Давайте вспомним, как в старину гадали на зеркалах.

Ровно в полночь гадающий, зажигая свечу, садился между зеркалами, лицом к одному и спиной к другому. Он пристально всматривается в зеркальный коридор. Там должен был показаться суженый (или суженая). Наверняка и в наше время есть любители зеркальных гаданий. Им надо знать, что два зеркала, расположенные напротив друг друга на расстоянии примерно 20 см, да еще с зажженными по бокам свечами, небезопасны. Они образуют уходящий вдаль коридор, по краям которого мерцает множество огней. Приборы зафиксировали, что это канал мощных энергетических потоков. В таком коридоре и появляются видения, иногда пророческие, которые часто имеют вид цветных или черно-белых фотографий. Возможно, это воплощения наших мыслей, желаний. Ясно одно: они сильно влияют на физическую оболочку человека. И чтобы заниматься такими экспериментами, надо иметь очень крепкое здоровье.

Специалисты говорят, что необычными свойствами зеркального отражателя обладает и Луна. Особенно в полнолуние, когда увеличивается количество преступлений, обостряются психические заболевания и когда мы чаще совершаем то, о чем потом сожалеем. Это еще раз напоминает о том, что такое явление – не от Бога.

ДВЕРЬ В ИНОЙ МИР

Зеркало является дверью в иной, параллельный мир, представляющий для человека неразгаданную тайну. У разных народов есть поверья, что сущности, живущие в зазеркалье, могут быть как дружественными, так и опасными.

Если какая-то часть энергии человека ушла в «плохое» зеркало, то обитатели зазеркалья, враждебно настроенные к этому человеку, получив заряд энергии, могут отправить ее назад в виде устрашающих явлений – призраков, полтергейста, потусторонних голосов. Такие зеркала холодны на ощупь, перед ними гаснут церковные свечи. Лучше их не держать в доме, как и треснутые зеркала.

По народному поверью, посмотревший в только что разбитое зеркало может накликать беду на свою голову. Если зеркало треснуло, разбилось или имеет какой-то другой дефект, его структура меняется, как и мир за этим зеркалом. Приходят в движение неведомые нам силы. Вот почему надо быть осторожными с магией зеркал.

Писатель В.В. Вересаев (он же врач), поэт С. Есенин высказывались о том, что под влиянием разных мыслей и эмоций изменяются в зеркале и наш взгляд, и все наше лицо. Некоторые черты становятся незнакомыми и даже иногда вызывают враждебное отношение к своему зеркальному двойнику. Но такого не происходит, когда человек смотрится, например, в старинные фамильные зеркала. От них исходят добрые излучения семьи и рода. Видимо, они всегда помогали своим хозяевам. Часто над такими зеркалами не властно время, и они прекрасно сохраняются.

ВСЕ ОСТАЕТСЯ В ПАМЯТИ

Как установлено физиками, поверхность «хорошего» зеркала не только отражает, но и частично поглощает энергию, «запоминая» информацию. Вот удивительная история о причастности зеркала к информационному полю.

Линкор «Новороссийск» (трофейный «Юлий Цезарь») в 1953 году встал на ремонт. Служивший на нем офицер О. Бар-Бирюков взял демонтированное из каюты зеркало в алюминиевой рамке и увез его в Москву к родным. Он сам повесил зеркало в прихожей. В момент гибели линкора от взрыва в Севастопольской гавани в ночь с 28 на 29 октября 1955 года висевшее в московской квартире зеркало с грохотом упало на пол и разбилось вдребезги, вылетев из рамки. Зеркало было частью линкора почти сорок лет, с момента постройки корабля в 1913 году. И осталось его частью в момент гибели, разделив страшную участь, хоть и находилось за тысячи километров. Это зеркало в алюминиевом обрамлении, как с тонко настроенной антенной приемника, видимо, приняло вибрации ужаса гибнущих моряков. С ними незримыми энергетическими нитями был связан и О. Бар-Бирюков. В своей «памяти» зеркало хранило все события, которые когда-либо случались на корабле, и не могло существовать как отдельная часть, без целого.

А вот история, свидетельствующая о том, что в зеркале «записана» информация о будущем. В Апольье, в зале заброшенного поместья знаменитых князей Друцких-Соколинских находилось квадратное зеркало с

тусклой, как бы оловянной поверхностью. Когда-то Наполеон Бонапарт, будучи там проездом, вглядевшись в то зеркало (а он очень любил покрасоваться), с ужасом увидел в нем свое поражение и бегство из земли Русской. Непобедимый до той поры узурпатор с яростью ударил по стеклу так, что оно треснуло.

В том же поместье по пути в Италию останавливался граф Калиостро, увидевший в зеркале свою умершую знакомую, графиню Матильду. Говорят, что с помощью зеркал граф мог руководить своим двойником и находиться сразу в нескольких местах.

СЛУЧАИ ИСЦЕЛЕНИЯ

Американский доктор Р. Моуди, исследователь жизни после смерти, нашел удивительное место на старой мельнице. Оказалось, что там когда-то было древнее индейское святилище. Р. Моуди оборудовал это место зеркалами и провел интересный эксперимент. На каждом его сеансе более половины присутствующих видели в зеркалах не какие-то бледные тени, а яркие, цветные, объемные фигуры умерших близких. Р. Моуди считал, что эти эксперименты с зеркалами оказывают прекрасное психотерапевтическое воздействие. Ведь они дают надежду на то, что близкие продолжают жить в других измерениях. Это позволяет живым избавиться от страха перед смертью.

Замечено, что «хорошие» зеркала, «запомнившие» счастливые моменты, прекрасное настроение, любовь к жизни, способствуют омоложению и долголетию. Например, зеркало может запечатлеть мимику артиста, влюбленного в свою профессию, отдающего талант на радость публике. Информация идет в мозг того, кто смотрится в подобное зеркало. И человек реагирует на нее, как на реальность собственной жизни. Так запускаются механизмы улучшения здоровья и настроения.

Столь необычные свойства зеркальных поверхностей использовал еще в Средние века Теофраст Парацельс для диагностики и лечения больных. С помощью молитв Парацельс «уговаривал» темные энергии болезни, впитанные больным, перейти в отражение пациента, которого усаживали перед зеркалом. И вместо пациента «болел» его зеркальный двойник. Парацельс ставил диагноз исходя из того, как запотевало зеркало, на которое дышал человек. Доктор был убежден в способности зеркальной поверхности притягивать к себе ядовитые испарения болезни. Именно на это свойство зеркал ссылались исследователи, объясняя народную примету: избегать контакта с зеркалами во время болезни. Такие «ядовитые» зеркала опасны для здоровых людей.

Зеркала чутко реагируют на окружающий их живой и неживой мир, температуру, излучения от людей и животных. Известны даже случаи исцеления неоперабельных онкобольных, которые пользовались портретом католического святого Шарбеля. Очевидцы утверждают, что портрет святого монаха, опубликованный в журнале «Свет» (№4 за 1995 год), обладает сильной энергетикой (до 7 оборотов Г-образной рамки). А при отражении в зеркале энергетика портрета усиливается (до 10-11 оборотов рамки). Это тоже чудо зеркального отражения, особенно если учесть, что самого Шарбеля нет в живых с 1880 года. Не исключено, что зеркальное отражение портрета обладает большей целительной силой, чем сам портрет. И, конечно же, такой контакт, да еще сопровождающийся молитвами, покаянием, стремлением к душевному покою и гармонии с окружающим миром, действует гораздо сильнее.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Нередко зеркала заряжаются негативной информацией – мыслями и эмоциями недоброжелателей, завистников, неуживчивых родственников, знакомых, соседей. Новые и старые зеркала обладают сильной отрицательной энергетикой, если они «запомнили» негативные эмоции, если перед ними происходили ссоры, сцены насилия, разбоя, убийства. Старые зеркала, хранящие такую информацию, при отражении лучей света отрицательно воздействуют на здоровье и самочувствие людей.

Во избежание бед, связанных со старыми зеркалами, купленными или подаренными, надо соблюдать правила обращения с ними. Своеобразная техника безопасности известна с давних времен.

• Перед сном трижды прочитать молитву «Отче наш» в комнате с зеркалом.
• После ухода гостей окропить зеркала святой водой в прихожей, ванной – всюду, где может посмотреться в зеркало малолетнее дитя.
• Очень тщательно надо очистить зеркало после ухода «доброжелательной» подруги. Особенно если она весь вечер своего гостевания почему-то сетовала, как вы плохо выглядите, и скрупулезно расспрашивала о вашем здоровье, то и дело прихорашиваясь перед зеркалом. Очистите эту поверхность, перекрестите ее и пожелайте добра «сердобольной» особе.
• Перед уходом из дома, особенно если пришлось вернуться за забытой вещью, внимательно всмотритесь в свое отражение. Мысленно попросите зеркального двойника сохранить вашу память, оберегать дом и пожелать вам удачи, доброго пути. Зеркальный двойник – это хранитель вашего дома, оберегающий его от всякого зла.
• Лучше всего расположить иконы так, чтобы они отражались в зеркале.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

• С давних времен считается, что не стоит дарить зеркала близким или друзьям, которые нам дороги. Иначе грозит расставание с ними. Если уж существует необходимость вручить зеркало, то его лучше «продать», то есть имитировать продажу, получив взамен какую-нибудь монетку.
• По старинным поверьям, перед зеркалом нельзя есть и пить, иначе можно потерять красоту и здоровье.
• На Руси, в Прибайкалье, в домах староверов зеркал вообще не держат. Их считают «подарком» нечистой силы.
• В Швеции существует примета: если девица посмотрится в зеркало при свечах после полуночи, то наведет на себя порчу, безбрачие и потеряет привлекательность для мужчин.
• У многих народностей категорически запрещается давать в руки зеркало ребенку до года, как и подносить его к зеркалу.
• В Германии, когда женщина на последнем месяце беременности, зеркала убирают из дома.

Омолаживающая маска из дрожжей

До Нового года еще есть время, чтобы привести себя в порядок, немного подтянуться, помолодеть. Правда, придется в хлопотное время подготовки к празднику на протяжении нескольких недель выделять время для себя любимой. Я ничего эффективнее не знаю, чем маски из дрожжей. Хотя за свою жизнь я много чего перепробовала и мне есть с чем сравнивать, включая импортные средства.

Итак, берем 1 ст. л. свежих дрожжей, заливаем их теплым молочком и размешиваем, чтобы получилась масса, по консистенции похожая на густую сметану. Ставим в теплое место на полчаса, чтобы начался процесс брожения. Эту массу наносим на очищенное лицо. Предварительно зону вокруг глаз и губы надо смазать жирным кремом или оливковым маслом. С маской надо обязательно полежать, расслабившись и ни с кем не разговаривая, до тех пор, пока она не подсохнет.

Ваше лицо будет стянутым. Смывайте маску теплой водой осторожными движениями, можно использовать спонжик или салфетку. После этого протрите лицо кусочком льда и нанесите крем. Проведите курс из 8-10 масок через день, и вы себя не узнаете.

Никифорова Надежда Сергеевна, г. Тюмень

Кожа обязана быть гладкой

Все замечают, как только мы начинаем укутываться в теплую одежду, наша кожа становится сухой и шершавой, к весне она часто напоминает бумагу. Летом приходит в норму, а потом все начинается снова. Я знаю, как можно справиться с временной сухостью кожи.

Во-первых, надо приучить себя хотя бы раз в неделю принимать ванну с картофельным крахмалом или овсяными хлопьями. Для этого стакан картофельного крахмала надо развести в прохладной воде и затем просто вылить в воду. Овсяные хлопья следует сначала залить кипятком, дать постоять часа два, а затем, не процеживая, вылить смесь в ванну с теплой водой.

Во-вторых, я очень советую раз в месяц очищать кожу рукавичкой из натурального шелка – стоит смочить такую ткань, как она становится похожей на очень нежную терку. Осторожно пройдитесь по всему телу, а после заключительного душа нанесите на кожу питательный крем.

Ступни советую каждый вечер натирать подогретым растительным маслом: это и хороший массаж, и питание. Вы избавитесь от шелушения и трещин на пятках.

Новицкая Марина, г. Казань

Как избавиться от кругов под глазами

Темные круги под глазами никого не украшают, поэтому можно использовать все средства – от специальных корректоров и косметики до ежедневных процедур. Только так они становятся менее заметными. Я сделала вывод, что даже обычные пакетики с чаем дают результат при регулярном использовании их для теплых примочек, глаза начинают блестеть, и на их фоне темные круги блекнут. Но есть и специальные средства.

Например, смесь миндального масла (купите в аптеке) и меда в равных пропорциях, ее надо накладывать каждый вечер перед сном. Вы увидите заметное улучшение уже через 2–3 недели.

Очень важно следить за водно-солевым балансом в организме. Полезно пить 1-2 литра воды ежедневно. Вода в данном случае – лучшее лекарство, к тому же она вымывает из организма все токсины. И придется постараться есть как можно меньше соли. Раз в неделю надо делать маски из пропаренной травы петрушки: нарежьте мелко зелень петрушки, залейте кипятком, через полчаса траву положите в марлевые салфетки и приложите на глаза на 20 минут.

Я вижу результат и после «пальцевого душа»: утром и вечером чистую умытую кожу вокруг глаз пальчиками легко похлопать несколько минут, это такой своеобразный лимфодренаж. И конечно, я советую сходить в большой магазин, где продают косметику, и проконсультироваться у визажиста. Они подскажут, как правильно «спрятать» круги. Иногда девушки пытаются замазать круги тональным кремом, а это только усугубляет проблему. Визажист покажет, как при помощи зеленого и оранжевого тона можно правильно замаскировать лицо.

Ольга Тихомирова, г. Москва

Бадяга преобразит лицо

Иногда на лицо как будто приклеена маска усталости, кожа бледная, неживая. Можно в таком случае улучшить цвет лица при помощи специальной маски.

Возьмите полстакана натурального сока (любого), добавьте в него по 1 ч. л. спиртовой настойки ромашки и боярышника, половину чайной ложки порошка бадяги, добавьте косметическую белую глину и 1 ч. л. льняного масла, чтобы получилась кашица. Тщательно размешайте.

Наносите массу на кожу лица и шеи круговыми массирующими движениями. Оставьте маску на 10-15 минут. Удалите салфеткой или ватным тампоном. Применяйте 2-3 раза в неделю. Эта маска рекомендуется для тех, у кого нормальная и сухая кожа лица. Не секрет, что «живые» витамины и микроэлементы, поступая в организм вместе с овощами и фруктами, по разным причинам не всегда доходят до кожи в необходимом количестве. А эта восстановительная маска помогает клеткам кожи получить полный набор нужных витаминов, нормализует обменные процессы.

Летунова Тамара, г. Пермь

«НЕВОТОН» ВЕРНЕТ ЗДОРОВЬЕ

«Здравствуйте, дорогие мои!

Вот пишу вам сейчас и плачу. Ведь много лет я тяжело болела. Лечилась постоянно. Капельницами с обезболивающими испортила себе печень, почки и поджелудочную железу. Нарушилось пищеварение, появился дисбактериоз очень сильный.

И вдруг, когда я уже собралась умирать и место заказала, где похоронят, прислали мне «Невотон». Я воскресла. Вы себе не представляете, сколько я слез пролила и в скольких больницах была! Перележала везде во всем нашем городе, все болела, и болела, и болела, и сколько денег ушло! И вот теперь я живу и радуюсь жизни, смотрю на мой прибор вся в слезах, что он мне так помог...

Я ведь его как надела – через 2-3 часа снял боли, и с тех пор я его почти не снимаю, иногда только на ночь. И на улицу выхожу, до рынка и магазина. Соседи удивляются! Ноги болят теперь очень редко, на сердце совсем не жалуюсь и чувствую себя хорошо. Я думаю, мне Бог помог его найти!

Вышлите мне еще один, а то я очень боюсь остаться без него. Прошу прощения за лишние эмоции. Поблагодарите от моего имени и от тысяч болящих его создателей. Многие пользуют ваш «Невотон». Не все вам пишут, но многие благословляют».

Письмо, которое мы получили, казалось невероятным и фантастичным. Я позвонила той женщине, и она подтвердила все до последнего слова – таинственная капсула с красивой голограммой «Невотон» действительно спесле ей жизнь и вернула здоровье.

Такого не может быть!

Конечно, и в медицине происходят чудеса. Но может быть, «Невотон» эффективен лишь для тех, кто в него верит? Самовнушение, знаете ли, великая сила. Однако чудо-биокорректор, как оказалось, уже давно знаком светилам медицинской науки. Двадцать назад этот биоэнергетический прибор был разработан в Ленинграде. Долгое время «Невотон» применяли только в закрытых медучреждениях, в том числе и в Центральном госпитале ФСБ. В Ленинграде среди ученой элиты слагались легенды о «Невотоне» – приборе, который дает пациентам энергию жизни.

Магнитное поле биокорректоре воздействует на очаг болезни, в результате чего клетки больного органа активизируются, самоочищаются, избавляются от шлаков, улучшается их насыщение кислородом. Не этом и основано действие «Невотона». Пользоваться же им очень просто. Небольшую капсулу прикрепляют к больному участку и носят до выздоровления (полный курс 3-4 недели).

А что считает Минздрав?

Приятной новостью явилось то, что «Невотон» – биокорректор, имеющий сертификат и лицензию Минздрава.

А клинические испытания биокорректора были с успехом проведены почти двумя десятками медицинских клиник и НИИ как в России, так и за рубежом.

Каково же было мое изумление, когда мне сообщили полный перечень заболвваний, показанных для лечения и профилактики с помощью «Невотона»:

- **заболевания сердечно-сосудистой системы:** гипертония, гипотония 1-й, 2-й, 3-й степени, ишемия, стенокардия, вегето-сосудистая дистония, сердечный приступ, постинсультное состояние, варикозное расширение вен, геморрой;
- **поражения опорно-двигательного аппарата:** остеохондроз, радикулит, невралгия, болезни суставов, артрит, артроз, бурсит, отек ног, вывихи, ушибы, гематомы;
- **заболевания желудочно-кишечного тракта:** гастриты, колиты, язвенная болезнь, заболевания 12-перстной кишки, печени и желчного пузыря;
- **неврологические, нервно-психические расстройства:** болевые синдромы, утомляемость, головные боли, стрессовые состояния, неврозы, нарушения сна, хроническая усталость;
- **заболевания мочевыделительной и половой систем:** моче- и желчнокаменная болезнь, импотенция, простатит, аденома предстательной железы, фригидность, воспаление женских половых органов, холецистит, нарушения цикла;
- **заболевания лор-органов и пульмонологические:** ангина, хронический бронхит, насморк, кашель, бронхиальная астма, аллергия, тугоухость;
- **зубная боль, пародонтоз.**

Завидный перечень, не правда ли?

Для избавления от многих из перечисленных болезней разработан и выпускается прибор усиленного действия в исполнении «Невотон 37.2». В его комплект входят дополнительные специальные насадки для точечного массажа.

Провокатор ... выздоровления

Этот прибор нельзя было нигде купить. Но даже сейчас, когда «Невотон» можно приобрести, вряд ли чудо-аппликатор будут прописывать больным, как аспирин. Может быть, причина все в том же недоверии ко всему нетрадиционному. И вообще, как знать, не единичны ли те случаи выздоровления, о которых с удивлением рассказывают сами врачи? Чтобы удостовериться в реальных возможностях «Невотона», я решила обратиться к официальным источникам. Как выяснилось, отзывы на биокорректор дали известные ученые, а к производству «Невотон» рекомендовали 19 НИИ и клиник.

Исследования в многочисленных российских учреждениях показали, что «Невотон» быстро снимает боль. Для этого достаточно трех-пяти дней. Иногда в первые часы или дни лечения боль может немного усилиться, так как болезнь вступает в противодействие с лечебным эффектом «Невотона». «Провокатор выздоровления» – называют медики препарат-новинку.



Регистр.удостоверение Минздрава 29/2301
Сертификат Минздрава РОСС .ИМ15.В001192
Лицензия Минздрава РФ 42/2001-0525-0352

«Карманный» доктор

Когда мы заболеваем, начинаем верить во все, что хоть как-то облегчает наши страдания. Любое, даже временное улучшение повышает авторитет лекарства, от которого оно наступило. Но, как известно, то, что помогает одним, напрочь не подходит другим. Так ли универсален «Невотон»? Отклики наших читателей – вот что окончательно убедило меня: так!

«Бесконечно благодарен нашим оборонщикам за это изобретение, – пишет **Л.Н. Андрианов**, 73 года, из Н.Новгорода. – Я давно сердечник. Сколько понаделал уколов! Всю жизнь носил в кармане гору лекарств. В апреле стал пользоваться «Невотоном», сразу отказался от уколов, постепенно бросил пить таблетки. Раньше я не мог спать на левом боку. Теперь сплю спокойно».

За долгие годы работы я освещал самые разные события, всегда был в курсе последних новостей. Но несколько лет назад моя жизнь замерла... Сильные головные боли, давление... Гипертония! Чего я только не предпринимал! И лекарства... и уколы... Ну ничего не помогало!

Посоветовали «НЕВОТОН». Я решил попробовать. Это ведь очень просто: взял, надел – и забыл!

И только через два дня понял: голова не болит! Давление – нормализовалось! Смены погоды совершенно не чувствую! И такой эффект – уже через несколько сеансов лечения!

«НЕВОТОН» вернул меня к жизни. Уверен: он и Вам поможет!

ИГОРЬ КИРИЛЛОВ,
диктор Центрального телевидения

«Низкий поклон вам, создатели «Невотона»! Наша семья приобрела прибор случайно, но ничуть об этом не жалеем. За семь месяцев мы вылечили: у меня – гастрит и боли в печени; артрит, пародонтоз и хроническую усталость – у дочери, синяки и шишки у детей. У зятя, к его удивлению, исчезли приступы астмы. Знакомая за 9 сеансов избавилась от уродливых сосудистых узлов и синевы под кожей (варикозное расширение вен). И ... еще многим он помог. Нет слов, «Невотон» действительно – домашний доктор!» – С уважением, от семьи **Голубевых**.

Антонина Петровна, пенсионерка, инвалид 2-й группы: «Невотоном» я пользуюсь два месяца. У меня болят суставы. Раньше я вообще не могла ходить, а теперь даже убираю по дому. Чего я только не пробовала до этого – все бесполезно! Однажды дед забрал мои полпенсии и, ничего не говоря, поехал и купил «Невотон». Я не жалею – здоровье дороже».

«У меня букет заболеваний: давление, сахарный диабет, атеросклероз. Одно обострится, начинаю пить таблетки – ухудшается состояние из-за чего-нибудь другого. Никак не могла приноровиться, чтобы лекарства и помогали, и не были опасны. Как только начала применять «Невотон», сразу и с остальными хворями полегчало. Спасибо!» - **С.И. Жильцова**.

Да, «Невотон» хотя и доступен по цене, но все же недешев. Однако, если с калькулятором подсчитать, во сколько обойдутся препараты для лечения преследующих вас болезней (особенно хронических в стадии обострения), то выигрыш от приобретения «Невотона» очевиден. Затраты будут во много раз меньше, ведь срок службы «Невотоне» – несколько лет. Кстати, это сразу же почувствовали пенсионеры, у которых каждый пенсионный рубль на учете – все больше пожилых людей проникаются доверием к новому средству.

Валентина КУДРИНА.

Приобрести прибор **«Невотон 37.2»** можно почтой (налож. платежом) по цене **990 руб.** + 3% почт. сбор. ОПЛАТА ПРИ ПОЛУЧ. В понятной инструкции **с иллюстрациями** изложены методы лечения огромного числа заболеваний.

150000, Ярославль, а/я 1, «ВАШ ДОКТОР», ЛП-12.

ВНИМАНИЕ!!! При заказе двух «Невотонов» третий – В ПОДАРОК!

Тел. (485)220-20-20 (бесплатно по России, 10^{00}-19^{00}, без вых.); E-mail:zakaz@vd.ru

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ПРИЛАГАЕМОЙ ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Исцеление

Мы ищем причины своего нездоровья, любых бед и неурядиц в окружающих нас людях, несовершенстве мира, случайном стечении обстоятельств – в чем угодно, кроме самих себя. Психологи же убеждены, что большинство проблем коренятся в нашей собственной психике, в травмированном (обычно с детства) сознании. Но если так, можно ли людям как-то помочь? На вопросы «Лечебных писем» отвечает московский журналист и литератор, практикующий специалист в области психотерапевтических методов и психологического консультирования Ольга ПРОХОРОВА.

– Ольга Александровна, психологи часто говорят о «травме» как о причине многих неблагоприятных событий в жизни человека. Тут не имеются в виду ожоги, раны, переломы?

– Слово «травма», если обобщить его разные оттенки, на языке психологии означает такое событие или период в жизни человека, когда ему довелось пережить серьезное потрясение. Потрясение, связанное с угрозой его существованию, достоинству или целостности, которое изменило его восприятие мира. Источником такого потрясения могут быть как физические травмы (перечеркнувшие спортивную или театральную карьеру человека, его планы, надежды, мечты), так и психические.

Бывают травмы, растянутые по времени – когда на протяжении многих лет мы подвергаемся какому-то неблагоприятному воздействию, причем его источником часто становятся самые близкие люди.

– А жертвами, наверное, чаще оказываются дети?

– Да, не случайно такие травмы еще называют «травмами развития». Это неблагополучные обстоятельства или события, которые пришлись на важные периоды взросления ребенка, в результате чего некоторые существенные функции его психики оказались не сформированы или порушены. Образно говоря, ребенок оказывается в положении деревца, которому пришлось расти на каменистой почве, в тяжелом, не подходящем для него климате. Или, хуже того, как будто суровый садовник кромсал ветки этого деревца, едва они подрастали, или ствол в какой-то момент наткнулся на препятствие и пошел вкривь и вкось. Вырастая, травмированные дети склонны постоянно воспроизводить ситуацию своего детства и часто создают семьи с похожими отношениями.

– Но травмирующие события могут быть разовыми, резкими...

– В таких случаях говорят о шоковой травме, когда человек буквально оказывается на грани жизни и смерти – и у него остается глубокий шрам, как если в дерево ударила молния. Но не стоит воспринимать подобное событие как чистую случайность: люди, пережившие неблагополучное детство, чаще других склонны «попадать под удар молнии». То есть у травмированных личностей выше вероятность стать жертвой насилия или попасть в угрожающие жизни обстоятельства. Бывает, что история давно забылась, но покалеченное восприятие мира бессознательно передается от родителей к детям. Интересно, что далеко не всякое потенциально травмирующее событие становится для данной личности травмой, тем более, ведет к серьезному стрессовому расстройству. Это зависит и от обстоятельств, и от индивидуальных реакций человека. С другой стороны, кому-то могут нанести травму даже незначительные с нашей точки зрения переживания, вроде похода к зубному врачу.

– В чем же тогда суть психотравмы?

– У каждого из нас есть несколько самых главных, базовых потребностей. Чтобы расти и усваивать опыт, чтобы развиваться, нам нужно опираться на глубинное знание: «я любим», «я хороший», «я могу». Это знание очень уязвимо. И если человек однажды (скажем, под влиянием сильной душевной боли) испытал сомнения в каком-то из этих пунктов, то в дальнейшем почти любое событие может стать для него травмирующим. Это как рукопожатие для человека со сломанными пальцами: кажется, что боль нам причиняет тот, кто пожал руку. Кроме депрессий и панических атак, признаками психотравмы могут быть состояния, похожие на транс, когда человек внезапно теряет ориентацию и словно смотрит на себя со стороны. Бывают неадекватные эмоциональные реакции, например неожиданные слезы, когда человек и сам не знает, отчего плачет. Ему кажется, что его тело живет само по себе. Очень часто организм на травмирующие события реагирует болезненно.

– Как же психотерапевт может помочь людям, пережившим травму?

– Мы знаем, что люди ухитряются выжить и не сойти с ума в нечеловеческих, жестоких условиях, и даже в полной темноте сохранить внутренний свет. Душа и тело по своей природе сами стремятся к исцелению. А психотерапия создает для исцеления травмы благоприятную безопасную среду.

Но прежде чем исцелить травму, к ней надо «добраться», а это нелегко. Очень помогает «работа в символическом поле» – например, специальная методика, где клиент рассказывает сказку или историю по картинке. Даже символическое разрешение травматической истории иногда приносит облегчение...

– Выходит, с человеком надо поговорить?

– Тяжелые случаи травмы не лечатся разговорами. Например, можно понять корни страха, но ужас, который испытывает человек, от этого никуда не денется, потому что все наши эмоции запоминаются телом и там остаются. На самом деле то, что мы называем душевными переживаниями, – это сигналы тела. А страх нередко является лишь «привратником», защитным чувством, которое не позволяет добраться до истинной боли или гнева. Поэтому при работе с травмой психотерапевт обращается к телесным ощущениям ничуть не меньше, чем к сознанию клиента. В частности, в исцелении травмы эффективен метод соматического переживания, который разработал американский психофизиолог Питер Левин.

– Что это за метод?

– Большинство людей, в том числе психиатры, связывают психические травмы с такими событиями, как войны, катастрофы, аварии, ситуации физического, психического или сексуального насилия и т.д. Однако столь же травматичными, особенно для детей, могут быть вполне заурядные события, в том

травмы



числе обычные медицинские процедуры и операции, например удаление миндалин. Впоследствии психотравмы могут проявиться беспокойством, мигренями, функциональными расстройствами, астмой, эпилептическими припадками, паническими атаками. В поисках эффективного способа лечения психотравм Питер Левин стал изучать поведение животных при нападении заведомо более сильного хищника – оно позволяет им, если повезет остаться в живых, как ни в чем не бывало вернуться к обычной жизни. В книге Левина «Пробуждение тигра» описан этот механизм, который существует и у людей, только они разучились им пользоваться. Автор назвал его соматическим (то есть телесным) переживанием и с успехом использовал для лечения психотравм.

– Неужели угроза гибели запускает некий определенный механизм?

– Да, и выглядит он примерно так. Вот антилопа стремительно убегает от льва. Но буквально за мгновение до того, как лев ее догонит, она падает как подкошенная. Инстинкт самосохранения заставляет ее прикинуться мертвой или хотя бы приготовиться к боли и смерти, обездвиживает и анестезирует до бесчувственности. Но куда же при этом девается огромная энергия бега и предельного нервного напряжения? Она мощным спазмом удерживается внутри неподвижного, как бы замороженного тела животного, в его нервной системе. Если антилопа гибнет, то бесчувственность уменьшает ее мучения. Но если в этот момент льва убьет охотник, антилопа еще некоторое время будет неподвижной, затем задрожит крупной дрожью – так тело освобождается от неизрасходованной энергии, а потом встанет и вернется в стадо.

У людей эта энергия стресса обычно никуда не исчезает, остается в теле, и мы видим развитие болезненных симптомов, указывающих на травматическую реакцию.

– Так что же надо делать?

– Как любые животные, для того чтобы оставаться здоровыми, мы должны разряжать огромную энергию, мобилизованную организмом в критической ситуации, чтобы он мог вернуться к нормальному функционированию.

Не релаксация, не подавление симптомов стресса медикаментами, а мощный выброс физической энергии может избавить человека от последствий травмирующего события, снять чувство страха и безнадежности.

У Питера Левина была пациентка, страдавшая от жутких панических атак – в трехлетнем возрасте ей удалили гланды, и это оставило травму на всю жизнь. Однажды во время психотерапевтического сеанса с ней доктор вдруг закричал: «На вас нападает огромный тигр! Спасайтесь, бегите к тому дереву и карабкайтесь на него!» К его удивлению, ноги лежащей женщины задвигались, как при беге. Потом она издала вопль, все ее тело стало сотрясаться в конвульсиях. С тех пор она начала быстро выздоравливать.

– Неужели «нападение тигра» напомнило ей давнюю хирургическую операцию?

– Нет, конечно. Просто эта энергетическая разрядка вернула пациентку из душевного «паралича», вызванного травмой, в активное состояние. Ту самую энергию, которая спасает нас в минуты опасности, можно использовать и для излечения травмы. При этом вовсе не надо оживлять неприятные воспоминания: сильная эмоциональная боль может вызвать повторную травму. Важно пробудить наши глубокие физиологические ресурсы и сознательно их использовать.

– Как это сделать?

– Когда-то на похороны приглашали специальных плакальщиц, которые жалобными причитаниями помогали зарыдать родным покойника. Сотрясения человека во время рыданий аналогичны освобождению энергии во время дрожи у животного. Но мы разучились плакать и всю силу своего переживания, сжав зубы, удерживаем внутри. В периоды войн и революций это хотя бы оправдано: человеку не под силу постоянно быть на грани гибели и при этом оставаться живым и чувствующим. В мирной жизни такая стойкость обходится слишком дорого. Некоторые из методов, помогающих человеку прикоснуться к своим целительным ресурсам, я уже упомянула. Но если травма отражается на качестве жизни, нужна, конечно, помощь специалиста.

– Что означают, с точки зрения психолога, физические травмы, особенно частые: переломы, ушибы, падения?

– Эти травмы могут сигнализировать о том, что надо в себе разобраться. Нередко в результате психотравмы у человека снижено чувство опасности, не работает должным образом естественный механизм самозащиты. Иногда мы бессознательно возвращаем себя в болезненное переживание, потому что работа души в этом месте не завершена. А еще бывает, что интуиция человека таким жестким образом подсказывает, что его организму следует «снизить обороты», приостановиться и спросить: «Туда ли я бегу?».

– Вы много работаете с психодрамой. Что это за метод и зачем он нужен?

– Этот метод предназначен прежде всего для работы в группе. Там возникает особая целительная атмосфера, которая дает человеку возможность разобраться с разными частями своей души, вступив с ними в диалог, пережить встречу со своими глубинными чувствами. Психодрама исследует внутренний мир человека. Ее элементы можно применять и в индивидуальной работе – и тогда в разных ролях могут «выступать» игрушки, подушки, цветные платки и ленты или просто пустые стулья. Принцип психодрамы – меньше говорить и больше действовать: телесные движения помогают человеку раскрыться эмоционально.

– Что бы вы хотели на прощание пожелать нашим читателям?

– Беречь, ценить и слушать самих себя. И тогда можно научиться слышать, ценить и беречь тех, кто рядом.

Беседовал Александр Герц

Давно подмечено, что если одолевают болезни, надо поселиться на время в сосновом лесу. Хвоя, веточки и особенно почки сосны обладают могучей целебной силой. Снедобья из них возвращают нам силы и наполняют внутренней энергией.

В СОСНОВОМ БОРУ ЛЕГКО ДЫШИТСЯ

ВИТАМИННЫЙ ЧАЙ

Зимой нам «скучно» без свежих витаминов, которых постоянно не хватает. Ведь в оставшихся овощах и фруктах их с каждым днем становится все меньше. Но есть один неиссякаемый источник жизненной силы – хвоя. Пихтовая, еловая или сосновая – неважно. У меня сосновая рощица за домом, там я ее и собираю. Готовлю с ней витаминный чай, пить который можно с чем угодно. Особенно хорошо с таким напитком ходить в баньку.

Промываю под проточной водой 3 ст. л. хвои, заливаю 0,5 л горячей воды и кипячу на слабом огне минут 20. Настаиваю, процеживаю, добавляю мед и выпиваю свой напиток в течение дня.

Вот что я заметила: если хотя бы 2-3 раза в неделю пить витаминный напиток из хвои, то простуда не привязывается, а сил хватает до самого лета. Не бывает весенней усталости, авитаминоза. Кстати, если вы любите варить компот из сухофруктов, попробуйте в конце варки вынуть фрукты и добавить в напиток горсточку хвои. Потом настоять, процедить и вернуть фрукты в отвар. Ваш компот станет намного вкуснее и полезнее. Можно приготовить и спиртовую настойку из хвои. Она вам пригодится во время простуды, гриппа или как тонизирующее средство. Возьмите 5 ст. л. измельченной хвои, залейте 0,5 л водки, настаивайте 10-12 дней и процедите. Принимайте по 1 ч. л. до еды 2 раза в день.

Пилюгина Марина Николаевне, г. Люберцы

СЕКРЕТ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Многие читатели «Лечебных писем», я уверена, пользовались отварами сосновых почек при простуде, гриппе, бронхите, пневмонии и других недугах. А кто из нас не принимал оздоравливающие хвойные ванны? Разве при радикулите не обращаемся



мы к мазям на основе скипидара, сделанного из сосновой живицы? Сосновая живица избавляет от катара и язвы желудка, залечивает трещины на губах, раны, фурункулы, экзему.

Много целебных свойств у сосны. Но есть один секрет, о котором мало кто знает. Говорят, что раньше в Сибири старики жили по 120 лет и имели отменное здоровье благодаря этому рецепту.

Надо весной собрать цветущие желтые сосновые почки и высушить их нв солнце. Затем высыпать из них пыльцу. Принимать ее на кончике ножа (примерно по 1 г) 2–3 раза в день до еды. По утверждению гомеопатов, это прекрасное средство предохраняет организм от преждевременного старения и продлевает жизнь.

Я уже второй год заготавливаю так пыльцу и принимаю ее. А женщинам могу дать еще один совет: прокипятите 1 ветку сосны в 0,5 л молока в течение 30 минут, затем смочите в отваре марлю, отожмите и прикладывайте к лицу. Кожа вскоре станет подтянутой, и вы будет выглядеть молодо, свежо.

Николаевская Александре, г. Томск

«СВЕЧКИ» ДЛЯ СЕРДЦА

Ритм сердца далеко не всегда ускоряется. У некоторых людей, напротив, он гораздо медленнее, чем нужно. Называется такая аритмия брадикардией, и мне пришлось от нее лечиться. Обычно, если уж случаются проблемы со здоровьем, стараешься максимально использовать все доступные средства. Поэтому неудивительно, что за дополнительным лечением я, не раздумывая, обратилась к народной медицине. И рецепт нашелся! Это лекарство на основе так называемых сосновых «свечек» – молодых побегов, которые появляются на кончиках веток.

Надо набрать сосновых «свечек», заполнить ими на 2/3 стеклянную банку. Измельченные свечки залить доверху водкой и настаивать 2 недели на подоконнике. Процедить и при брадикардии принимать ежедневно по 20 капель в небольшом количестве воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

Лечиться придется долго, 1-2 месяца, а то и дольше – до тех пор, пока пульс не станет нормальным и стабильным. Если болезнь не запущена, достаточно один раз терпеливо пролечиться настойкой. Для приготовления лекарственной настойки «свечки» можно заготовить весной впрок. Для этого надо разложить их тонким слоем на чистой бумаге в хорошо проветриваемом помещении (можно на чердаке) и периодически перемешивать. В течение года и даже дольше они не потеряют целебных свойств. Есть они и в аптеках.

Фетисове Елена Михайловна, Новосибирская обл., г. Татарск

ЧЕМ ПОЛЕЗНА СОСНА?

В неродной медицине отвер из сосновых почек применяется при застерелых сыпях, хронических бронхитах, водянке, ревматизме. С пареми этого отвера делают ингеляции. Спиртовую нестойку из почек используют в качестве противотуберкулезного средства. Препараты из хвои, почек, шишек сосны противопоказены при гломерулонефрите.

Чем полена куркума?

В этом году умудрилась заболеть жарким летом. Лекарств никаких дома не оказалось. Сделала себе горячего чаю, отлежалась, но это не помогло – появился сильный насморк, а за ним и кашель. Не люблю аптечные сиропы от кашля, потому что они сладкие. От большого количества сахара у меня еще больше начинает першить в горле. Поэтому позвонила маме, чтобы посоветоваться о том, что из подручных средств можно использовать как отхаркивающее.

Она сразу же вспомнила о куркуме, которую недавно привозила мне в подарок из Средней Азии. Моя мама – научный сотрудник, историк. Она часто бывает в командировках, в музеях и архивах всего мира, много знает о культуре разных стран. Мама рассказывала мне, что в Средней Азии куркуму давно используют как средство от кашля. У этой приправы оказалось много и других полезных свойств, но о них я узнала позже.

Принимала куркуму 3 раза в день, смешивая 0,5 ч. л. с 30 мл теплого молока. Через неделю кашель смягчился, но немного обложило горло, и голос стал хриплым. Тогда стала также 3 раза в день рассасывать куркуму с медом. Смешивала 0,5 ч. л. порошка с 1 ч. л. меда, тщательно растирала и сосала как конфету. Хватило четырех дней, чтобы горло прошло.

За 9 дней регулярного приема восточной приправы в качестве лекарства заметила, что пищеварение улучшилось. У меня слабо выделяется желчь и есть склонность к запорам. Периодически приходится пить желчегонные травки, следить за рационом. Всегда стараюсь есть побольше овощей, фруктов и зелени, так как в них много клетчатки. Не покупаю белую булку и другие изделия из очищенной муки. Это помогает желчному пузырю и печени, но полностью от проблем не спасает.

Из-за плохого выделения желчи цвет лица у меня немного желтоватый, и он становится лучше только после приема желчегонных трав. И вдруг заметила, что от куркумы тоже посветлело лицо. Как я сразу не додумалась использовать ее для этих целей! Ведь куркума желтого цвета, а практически все желтые растения обладают желчегонными свойствами.

Все время, пока у меня был запас порошка куркумы, добавляла его по 0,5 ч. л. в супы, каши и овощные гарниры. Много не сыпала, так как во всем нужна мера, и особенно в использовании приправ. К тому же куркума имеет довольно выраженные запах и вкус, поэтому класть ее лучше понемногу.

Когда запасы, привезенные мамой из Ташкента, закончились, я не поленилась и сходила на рынок. Нашла там торговца восточными пряностями и купила себе еще мешочек куркумы. Ведь она мне принесла так много пользы! Поэтому очень не хотелось отказываться от ароматного лекарства.

Теперь я регулярно покупаю куркуму, научилась готовить с ней плов. Заметила, что с этой пряностью жирные блюда усваиваются намного лучше.

Зорова Юлия Владимировна, г. Москва

Набирайтесь сил!

Для холодного времени года у меня в запасе есть несколько рецептов полезнейших коктейлей, которые готовятся из натуральных продуктов. Они возвращают силы, повышают иммунитет и не дают погрузиться в осеннюю депрессию.

Все компоненты для таких напитков обычно под рукой, поскольку летом я запасаюсь ягодами (замораживаю их), а осенью дополнительно заготавливаю облепиху и клюкву. С помощью этих коктейлей лечу любую вирусную инфекцию. Даже грипп отступает под воздействием витаминов и эфирных масел..

Для профилактики пью целебные напитки 1 раз в день, а в лечебных целях гораздо чаще – каждые 2 часа. Если начать прием коктейлей при первых признаках простуды, то болезнь может отступить, даже толком не начавшись. Неоднократно в этом убеждалась и всем советую мои коктейли от простуды. А по весне они спасают от авитаминоза и анемии (никто от них не застрахован в это время года).

- Приучила себя ежедневно заваривать шиповник. Просто заливаю горсть ягод стаканом кипятка на ночь в термосе, и у меня всегда наготове витаминный напиток.
- Если срочно надо сделать иммунный коктейль, то беру настой шиповника, добавляю по 2 ст. л. меда и размороженной протертой черной смородины. Добавляю в напиток 0,5 стакана клюквенного сока, перемешиваю и выпиваю.
- Приготовить коктейль из облепихи тоже несложно. Хотя необходимо все же потрудиться. Заливаю 1 стакан ягод 2 стаканами воды и кипячу на очень маленьком огне 5 минут. Снимаю с огня и остужаю. Протираю облепиху через сито, и получается теплая кашица. В нее добавляю 3–5 ст. л. меда, отжимаю сок из 2 апельсинов и половинки лимона, перемешиваю и пью.
- Во время сезонных эпидемий гриппа люблю каждый день менять коктейли, чтобы они не приедались. Кроме любимых ягодных напитков, часто использую кефирные. Смешиваю стакан кефира с соком половинки лимона, туда же добавляю 2 ст. л. сока из красной свеклы и чуть-чуть настоя из шиповника для витаминизации. С утра выпиваю кефирный коктейль на завтрак. Это очень сытный напиток. Ведь в кефире много белков и жиров, кальция и полезных бактерий. А свекла, лимон и шиповник насыщают его витаминами и микроэлементами. Такой коктейль полезно пить на завтрак и тем, кто мечтает похудеть.

Моя профилактика срабатывает получше многих аптечных лекарств. Да и не нужны никакие таблетки, порошки, когда дома есть ягоды и фрукты.

Природа с умом подошла к созданию нашего организма. Достаточно держать его в чистоте, правильно питать полезными веществами и чистой водой. Тогда никакие вирусы и бактерии не смогут пробить естественную защиту иммунитета, и болезни будут не страшны.

Биркина Алена Ивановна, г. Псков

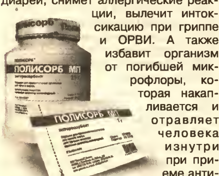
Токсины и антибиотики разрушают иммунитет.

Поможет ПОЛИСОРБ!

Каждый день в организм поступают опасные токсины. Вдыхание выхлопных газов и выбросов промышленных предприятий, неправильное питание, алкоголь, прием антибиотиков и других сильнодействующих препаратов – все эти факторы отравляют организм и способствуют развитию хронических заболеваний. Накопленные токсины медленно и верно разрушают иммунитет, делают организм бессильным перед вирусами гриппа.

Избавит от вредных веществ и восстановит естественный иммунитет сорбент нового поколения – Полисорб МП. Это лекарство из кремния быстро и качественно очистит организм от токсинов, аллергенов, радионуклидов, продуктов распада алкоголя и азотистого обмена, солей тяжелых металлов, патогенных микроорганизмов, ответственных за возникновение различных хронических заболеваний. При этом Полисорб МП действует в десятки раз эффективнее, чем популярный в прошлом веке сорбент – активированный уголь.

Полисорб МП устранит побочные эффекты от приема антибиотиков, гормональных и других сильнодействующих препаратов. Справится с такими симптомами, как расстройство пищеварения в виде тошноты, рвоты, диареи, снимет аллергические реакции, вылечит интоксикацию при гриппе и ОРВИ. А также избавит организм от погибшей микрофлоры, которая накапливается и отравляет человека изнутри при приеме антибиотиков.



ПОЛИСОРБ – лекарство из кремния для вашего здоровья!
Спрашивайте в аптеках!
Тел. **(351) 278-19-89,**
www.polisorb.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

У ВАС КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? ПРОБЛЕМЫ СО ЗРЕНИЕМ?

Учеными разработан комплекс для глаз, входящий в состав ЭКСТРАКТА АЛОЭ ПО ФИЛАТОВУ, который воздействует не химией, а специальной уникальной группой активных соединений. Это способствует сохранению и восстановлению органов зрения. Высокая эффективность при глаукоме, катаракте, миопии, дальнозоркости, дистрофии сетчатки, синдроме сухого глаза и еще более 300 патологиях. Комплекс для глаз поможет решить проблему безоперационным путем.

***Экстракт алоэ по Филатову** активно помогает восстановительным процессам на тканевом уровне. Важная особенность – незамедлительный, долгосрочный результ. Продукт показан людям всех возрастов, в том числе пожилым и школьникам, его применение улучшает зрение у пациентов с сахарным диабетом. В качестве профилактического рекомендован всем, у кого большая нагрузка на зрение.*

Бесплатная консультация по телефону горячей линии в Краснодаре:
8 (861) 292-00-63, 299-02-55, 299-02-54 (с 9.00 до 19.00, без выходных).

Внимание! Если у вас нет телефона, присылайте письма с подробным описанием проблемы со здоровьем по адресу: 350901, г. Краснодар, а/я 4349.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, УТОЧНИТЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

ИНН 782667164, ЗАО ПКФ «ИнтерГрим»,
198216, г. Санкт-Петербург, Ленинский пр-т, д.140, лит.И.
Не является лекарством.

УДАР ПО ГЕПАТИТУ!

В дом пришла беда... Моя дочь, ей сейчас 28, узнала, что заражена гепатитом С. Полтора года назад она родила двоих чудесных малышей. Мы все были так счастливы, души не чаяли в наших крошках! А потом дочка начала сдавать: быстро уставала, жаловалась на боли в боку, стало ухудшаться зрение. Детишки к ней на руки просятся, а она плачет, не может их поднять...

Когда пошли к врачу, там сделали обследование, и это был страшный день – диагноз, как смертельный приговор: гепатит С.

Подозревают, что занесли дочке инфекцию, когда после трудных родов ей делали переливание крови.

Узнав об этом, она сразу будто постарела, из дома не выходит, от меня и мужа отдалилась, детей сторонится... говорит, пусть меня реже видят, а то привыкнут, им потом больно будет...

И знаю я, что при этом диагнозе скорый конец неизбежен, да еще при таком душевном состоянии, как у дочки, и на ослабленный после родов организм. Но не могу сложа руки сидеть и бездействовать. Зять вчера рассказал, что есть такое средство «Живитель», ему друзья советовали, много добрых слов говорили. Впервые за долгое время в нас затеплилась надежда...

Очень прошу, если располагаете информацией, где можно приобрести «Живитель», сообщите мне в самое ближайшее время!

А.М. Аничкина, г. Ростов-на-Дону

В составе средства «Живитель НФП» – только натуральные компоненты. Рекомендован при гепатитах, циррозе и других заболеваниях печени. Эффективен на любой стадии заболевания, защищает клетки печени, препятствуя их разрушению.

Заказать «Живитель» и получить дополнительную информацию можно можно по телефону в г. Москве: (495)777-02-26, ежедневно с 9.00 до 20.00 .

Не является лекарством.

Св-во о гос. регистр. №77.99.23.3.У.6841.8.08 от 07.08.2008
ООО «Научно-исследовательский центр Семьи и здоровья», 109390, г. Москва, ул. Люблинская, д. 42, оф.300. ОГРН 1097746709532

Как сохранить спокойствие

Сохранять спокойствие непросто – вокруг неимоверное количество информации, человек просто не в состоянии все усвоить. Ритм жизни ускоряется, успеть все становится практически невозможно, накапливаются незавершенные дела. Незаметно появляется усталость, тревога, раздражительность и даже страх. Страх что-то забыть, опоздать, упустить шанс. Это мешает сосредоточиться и отвлекает. По вечерам в памяти прокручиваются прошедшие события, и в это время мозг тратит психическую энергию впустую.

Постоянные стрессы не проходят бесследно. Тревога и напряжение сказываются на здоровье. Неслучайно говорят: «Все болезни от нервов». Внезапно накатывает волна раздражительности или апатии. Человек ощущает, что его ничего не радует, ничего не хочется, как будто не хватает какого-то главного жизненного витамина. Многие называют это состояние депрессией, и это не верно. Депрессия – серьезное заболевание, нуждающееся в лечении, и диагноз может быть поставлен только врачом.

Тревожность может привести к состоянию безразличия, когда все воспринимается в черно-белых тонах, и кажется, что ничего интересного в жизни не произойдет. Появляются проблемы со сном: трудно уснуть, сон поверхностный, а утром такое чувство, как будто и не спали. Современная жизнь такова, что нервную систему необходимо защищать. Способов много. Можно выкладываться в спорте, можно принимать витамины или успокаивающие средства. Обращаясь к лекарствам, нельзя забывать о главном: необходимо оставаться бодрым и активным в течение всего дня.

Если жизнь предъявляет высокие требования, то препаратом выбора должно стать средство действенное, не вызывающее заторможенности и сонливости. К таким препаратам относится «Тенотен» – современное успокаивающее средство. Современные дети также живут очень напряженной жизнью и для них есть специальная детская форма – «Тенотен детский».

Избавьтесь от тревоги и напряжения, и жизнь наладится, ничто не помешает продуктивно работать и наслаждаться жизнью. Как правило, постепенно улучшаются память, внимание. Появляется возможность все делать продуманно и в срок. И поводов для беспокойства становится все меньше и меньше.

Оставайтесь спокойными – и все будет хорошо!

По имеющимся данным, «Тенотен», содержащий наноконцентрации активного вещества, практически не имеет противопоказаний к применению и значимых побочных эффектов, не вызывает привыкания и пристрастия, но перед применением необходимо получить консультацию специалиста и уточнить возможность появления нежелательных эффектов.

«Тенотен» – успокойся и улыбнись!

Информация по медицинскому применению препарата по телефонам (495) 681-09-30, 681-93-00 по рабочим дням с 10 до 17 часов. Спрашивайте в аптеках. www.tenoten.ru

Рег. уд. № ЛС-000542 ФСНСЗСР

ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. УТОЧНИТЕ ВОЗМОЖНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

Приятная «пятиминутка»

Специалисты рекомендуют в течение рабочего дня устраивать каждый час небольшой перерывчик. Говорят, лучше пятиминутный, но своевременный отдых, чем часовой, но запоздалый.

Приведу очень простой, но действенный комплекс упражнений, помогающих быстро снять усталость.

• Глубоко вдохните и выдохните.
• Энергично разотрите уши сначала вверх-вниз, потом влево-право.
• Помассируйте затылок, легко проведите несколько раз вдоль бровей.
• Имитируя умывание, легко помассируйте лицо обеими руками.
• Сложите руки в «замок», поднимите «замок» над головой (ладошками вверх), потянитесь, а потом выполните небольшие наклоны туловища вправо-влево.

А вот несколько упражнений, снимающих напряжение и восстанавливающих кровообращение.

• Сядьте на край стула. Поднимите прямую ногу на 20 см от пола и держите, пока не устанете. Повторите другой ногой.
• С силой подожмите пальцы ног, а затем расслабьтесь. Сделайте несколько вращательных движений расслабленной стопой.
• Упритесь ступнями в пол, приподнимите пятки и разведите их в стороны. Побудьте в такой позиции несколько секунд, затем опустите пятки.
• Не отрывая пальцев стопы от пола, приподнимите пятки и сведите их вместе, затем опустите.
• Сидя: заведите ноги под стулом назад – как бы за ножки стула. Опираясь руками о край стола, туловищем выполняйте движение, как будто хотите встать из-за стола. Но вставать не надо – должна немного подняться только пятая точка. Опуститесь. Повторите упражнение несколько раз.
• Встаньте, приподнимитесь на носках так, чтобы каблуки находились на 2 см от пола, и сразу же резко опуститесь. Темп выполнения – одно сотрясение в секунду. После 30 сотрясений – перерыв 10 секунд и еще одна серия сотрясений.

Кстати, одно заключительное упражнение способно заменить целый комплекс. Его даже величают «виброгимнастикой», потому что влияет на работу всей сердечно-сосудистой системы.

Юрко А., г. Солнечногорск

Восстановление после инсульта

Гимнастика для рук, ног – дело нам привычное и знакомое. Понятно ведь, для чего мы тренируем мышцы – чтобы они стали сильными, ловкими, подвижными. А вот зачем язык тренировать, ведь он и так «без костей»? Но язык – главная мышца органов речи. И для него, как и для всякой мышцы, гимнастика просто необходима. Особенно это касается людей, перенесших инсульт. Ведь язык должен быть достаточно хорошо развит, чтобы выполнять особые движения для звукопроизношения.

Начать стоит с занятий артикуляционной гимнастикой. Поначалу ее необходимо выполнять перед зеркалом. Человек должен видеть, что язык делает. Не огорчайтесь, если некоторые упражнения не будут получаться с первого раза. Будьте терпеливы.

Упражнения для языка

1. Слегка улыбнуться, чтобы зубы были чуть-чуть видны: осторожно покусывать кончик языка.
2. Немного выдвинуть язык вперед, слегка придавить его зубами. Выдвигать язык далеко вперед, а затем прятать во рту. Язык должен преодолевать сопротивление чуть сжатых зубов.
3. Широко открыть рот: языком тянуться к носу, спрятать язык в полость рта.
4. То же, но только языком тянуться к подбородку.
5. Рот широко открыть, а кончиком языка поочередно касаться углов рта.
6. Широко открыв рот, поочередно поднимать язык к носу и сразу же опускать к подбородку.
7. Кончиком языка облизать верхнюю губу – от одного угла рта к другому и обратно. Повторить то же, но с нижней губой. Движения выполнять медленно.
8. Рот широко открыт: кончиком языка водить по внутренней стороне верхних зубов, а затем нижних.
9. Слегка открыв рот, упереться языком в небо. Удержать язык в таком положении 5 секунд. Повторить упражнение, широко открыв рот.
10. Имитировать цокот: при неподвижной нижней челюсти и открытом рте присасывать и отрывать язык от неба.
11. Прижать язык к небу и в таком положении языка попеременно открывать и закрывать рот.
12. «Маляр»: языком водить по небу – как бы «красить».
13. Рот широко открыть, язык вытянут вперед в виде трубочки, удерживать не менее 5 секунд.
14. В течение нескольких секунд удерживать на нижней губе широко распластанный язык.

Не только языку нужно уделить особое внимание. Следует тренировать и мимические мышцы лица. Начните с **упражнений для губ**.

• Широко улыбнуться: губы растягиваются и оголяют зубы.
• Складывать губы трубочкой.
• Попеременно: улыбка – губы в трубочку.
• Покусывать нижними зубами верхнюю губу.
• Покусывать верхними зубами нижнюю губу.
• Одновременно покусывать обе губы.
• Выдвигать нижнюю челюсть вперед.
• Осторожно смещать челюсть вправо-влево.
• Совершать жевательные движения.
• Попеременно: рот открыт – закрыт. Или: рот открыт, полуоткрыт, закрыт.
• Резко открыть рот, а затем плавно закрывать.

Немного отдохнув, выполняйте **упражнения для щек.**

• Надувать обе щеки одновременно.
• Втягивать в себя обе щеки одновременно.
• Попеременно: надуть обе щеки – втянуть обе щеки.
• «Футбол»: перегонять воздух из одной щеки в другую.
• Поочередно надувать то одну, то другую щеку.

С наилучшими пожеланиями, Диана.

А. Л. Жуева, г. Чехов

С ВЕРОЙ ВСЕ ПО ПЛЕЧУ

Однажды в воскресенье я с подругой пошла в Данилов монастырь – в обитель привезли из Украины почитаемую икону Божией Матери «Почаевская». Желающих припасть к иконе было много. Простояли в общей сложности на улице три часа. Но время пролетело незаметно и даже с пользой – услышали от рядом стоящих людей столько удивительных историй, что, сложив их вместе, можно было бы составить целую книгу!

Одна москвичка, женщина 65 лет, готовилась к операции по поводу глаукомы на правом глазу. Состояние было тяжелое, и врачи настаивали на срочной операции. Но в то же время у них были некоторые опасения, т.к. помимо глаукомы у Маргариты Михайловны – так звали ту женщину – было очень высокое внутричерепное давление и нарушен мозговой кровоток. Женщина очень переживала, и поэтому незадолго до операции она пришла в Данилов монастырь к Почаевской иконе Божией Матери. Когда она поцеловала икону, то почувствовала, как глаз стал легким – резь и боль исчезли. Она еще постояла возле иконы, боясь поверить происшедшему. Помолилась. Потом опять приложилась к иконе и пошла домой.

Накануне операции врачи еще раз осмотрели глаз, проверили внутриглазное давление. И вдруг произнесли: «Операция не нужна».

Такое бывает редко! И потому женщина сначала подумала: «Не ошиблись ли врачи?» А потом заплакала от радости – то были слезы благодарности Заступнице нашей Небесной.

«Почему нам не всегда помогают святые?» – часто спрашивают меня некоторые подруги. Да потому, наверное, что мы просим не то или не от всей души – наспех, скороговоркой, без особой надежды. Так и живем. Годы копим, а опыта молитвенного не приобретаем. И лишь серьезные жизненные испытания в один миг делают из нас учеников, все схватывающих на ходу.

Так было и с одной моей знакомой. Она страдала гайморитом. Боролась с недугом она лет пять или шесть. Из дома не выходила без лекарств, а на ночь клала их под подушку – приходилось закапывать каждые два часа.

После историй, услышанных мною в монастыре и пересказанных ей, она побежала туда.

Купила иконку Почаевской Божией Матери и приложила ее к чудотворной



иконе, привезенной из Почаевской лавры. Пришла домой, поставила иконку и молилась перед ней. Через день, а может через два дня, она смогла обходиться без лекарств и стала свободно дышать. Даже не верила и боялась, что все это временно и случайно. Но болезнь отступила.

Как хорошо, что чудотворные иконы «путешествуют», что их привозят в разные города. И тогда тысячи людей могут прикоснуться к прекрасному, прикоснуться к чуду!

Артемова А., г. Москва

В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ

Чудесные люди с удивительными судьбами жили и живут на Руси, творя чудесные дела по воле и во славу Божию. Среди них – схиигумен Савва, духовный пастырь Псково-Печерского Свято-Успенского монастыря. Им были написаны замечательные книги – «Семена Слова для Нивы Божией», «Плоды истинного покаяния». Советую прочитать! Книги полезны для начинающих христиан, так как помогают разобраться в неведомой еще для них христианской жизни. И написаны они простым, понятным языком.

Несколько слов о схиигумене Савве. В миру его звали Николаем. Примером служения Богу для него с детских лет были благочестие, молитвенность и милосердие его матери. Но в Московскую духовную семинарию он поступил уже будучи в зрелом возрасте. А до этого окончил военно-инженерное училище, Московский инженерно-строительный институт, работал в Москве по специальности.

После окончания семинарии он ушел в Троице-Сергиеву лавру. Здесь исполняется его заветное желание – пострижение в монахи. А позже старец лавры схиигумен Алексей благословил иеромонаха Савву на старчество – на подвиг духовного пастыря. В завещании духовным чадам схиигумен Савва писал: «Если я обрету у Господа дерзновение, то надеюсь ходатайствовать перед Ним за всех вас и, особенно, за тех, кто будет поминать меня в молитвах».

И теперь люди, обращающиеся в своих молитвах к схиигумену Савве, получают Господнее благословение и исцеление. Могу сделать копию завещания-наставления схиигумена Саввы и его фотографию. Присылайте, пожалуйста, конверт с обратным адресом. Всем желаю здоровья, счастья, мира, любви. Да хранит вас Господь.

Адрес: Демиденко Галине Владимировне, 353860, Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, 15-2

ЛЕКАРСТВО ОТ ДЕПРЕССИИ

Мне хотелось бы поделиться с читателями своим необычным рецептом от депрессии. Когда становится очень тоскливо, я начинаю читать стихи – молитву Ангелу-хранителю.

Мне помогает – возможно, поможет еще кому-нибудь. Я буду очень рада!

Спасибо, Ангел мой хранитель,
За то, что рядом ты со мной,
Что свою светлую обитель
Ты поменял на путь земной,

И где бы я не находилась,
Ты охраняешь жизнь мою!
За мое детство, мою юность,
За молодость благодарю!

Спасибо за минуты счастья,
Подаренные мне судьбой,
За то, что беды и ненастья
Меня обходят стороной.

И в час, когда бывает трудно,
Нет сил и кругом голова,
Ты снова совершаешь чудо,
Внушая мне, что я жива!

Радуйтесь жизни, благодарите Господа за то, что Он подарил вам эту жизнь. Любите себя и окружающих вас людей. И верьте в свои силы – тогда болезни вас покинут и все будет замечательно! Здоровья вам и душевной гармонии!

Адрес: Котуновой Валентине Петровне, г. Пенза, ул. Депутатская, д. 17/1, кв. 4, т. 8-927-098-95-45

Однажды утром я проснулась от сильной боли в челюсти и решила, что пора идти к стоматологу. Приняв обезболивающее, я дозвонилась и записалась к знакомому врачу. Внешне зубы были абсолютно нормальные, но я не знала, отчего еще могла появиться такая сильная боль. К тому же таблетки от боли почти не помогли, что было странно – обычно от них становилось легче.

Врач внимательно осмотрела меня и сказала, что с зубами все в порядке, а причиной боли является невралгия тройничного нерва. Пришлось идти к неврологу, который назначил физиотерапию. Какими еще средствами я могу ускорить лечение? А еще расскажите, пожалуйста, может ли невралгия появиться в другом месте и почему?

Муракина Евгения Степановна, г. Сыктывкар

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог.

Лечим невралгию

ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ

Уважаемая Евгения Степановна, при невралгии поражаются чувствительные волокна какого-либо нерва, и обычные обезболивающие в этом случае не помогают. Источником этого заболевания могут являться не только заболевания самого нерва, но и общие нарушения обмена веществ в организме, травмы, патологии в позвоночнике, проблемы в окружающих нерв тканях, интоксикации. В связи с этим в процессе лечения невралгии важно понять истинную причину болезни и избавиться от нее.

Боль при невралгии может быть ноющей и тупой, но чаще она бывает приступообразной, стреляющей. Иногда болевые ощущения сопровождаются онемением участка вокруг больного нерва, чувством холода в нем, побледнением кожных покровов. Нередко боль отдает в соседние органы и ткани.

РАЗНОВИДНОСТИ НЕВРАЛГИЙ

Невралгии можно классифицировать в зависимости от нерва, который поражает болезнь – например, невралгия тройничного нерва, затылочная невралгия, межреберная.

Тройничный нерв имеет три ветви, и при его невралгии поражается обычно одна или две из них. Боль может появляться в виде прострела и отдавать практически во всю голову, что очень болезненно. Если поражается узел нерва, то острая и жгучая боль становится постоянной, могут появиться герпетические высыпания на коже вдоль нерва. Болевые ощущения могут сопровождаться и другими нарушениями – спазмами лицевых мышц, светобоязнью, слезотечением, усилением слюноотделения, нарушениями вкусовых ощущений.

Причинами затылочной невралгии обычно являются переохлаждение головы (особенно после бани или бассейна) и остеохондроз шейного отдела позвоночника.

Общие переохлаждения, инфекции и простуды могут являться и причинами другого вида невралгии – межреберной, при которой боли возникают по ходу межреберных промежутков и отдают в плечо, руку или лопатку. При кашле или глубоком вдыхании боль усиливается.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

В официальной медицине невралгию пытаются лечить с помощью физиотерапевтических процедур, витаминных препаратов и болеутоляющих средств. Очень хорошо помогает массаж и тепловые процедуры. Сначала прогрейте больное место с помощью грелки в течение 5 минут (если нет противопоказаний для прогревания). Затем разомните окружающие мышцы общими массажными движениями – растираниями (примерно минут 10) и приступайте к точечному воздействию. Надавливайте на каждую из болезненных точек по 5 минут. После массажа можно сделать себе компресс из водки.

Фитотерапия может помочь травами, оказывающими раздражающее, согревающее и противовоспалительное воздействие. Не забывайте использовать травяные настои для приема внутрь – так вы сможете оказать комплексное воздействие на воспалившийся нерв, а значит, быстрее снять боль. Это тем более важно, если невралгическая боль появилась в результате интоксикации организма или нарушения обмена веществ. В таких случаях очищайте организм, принимайте витамины и минеральные вещества в виде свежих овощей, зелени и фруктов.

При любом лечении нельзя забывать про причины, вызвавшие болезнь. Необходимо вовремя лечить зубы и десны, носовые пазухи, избегать простуд и инфекций, не переохлаждаться длительное время, контролировать состояние позвоночника. При травмах и опухолях лечение должно проводиться в сотрудничестве с врачом, чтобы до конца устранить причину, вызвавшую невралгические боли.

ФИТОТЕРАПИЯ И НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

- Возьмите свежий лист лопуха и приложите его пушистой стороной к больному месту, привязав шерстяным платком или шарфом. Держите его всю ночь для уменьшения боли и снятия воспаления при невралгии.
- При невралгии тройничного нерва измельчите на терке красную свеклу, заверните в марлю или тонкую ткань и положите в ухо тампон.
- Залейте 1 ст. л. цветочных корзинок полыни цитварной полутора стаканами кипящей воды в термосе. Дайте настояться 2 часа и процедите. Втирайте полученный раствор – он обладает обезболивающим действием.
- Во время приступа боли положите на льняной лоскут несколько зеленых листьев герани и прибинтуйте к больному месту, сверху наденьте теплый платок. 2–3 раза замените листья на свежие. Обычно через 1,5–2 часа боль стихает.
- 1 ст. л. мяты перечной залейте 1 стаканом кипятка и варите 10 минут, процедите и пейте по 0,5 стакана 2 раза в день – утром и перед сном.
- При невралгии звлейте 1 ст. л. травы тысячелистника 1 стаканом кипятка и дайте настояться 1 час, предварительно укутав. Готовый настой процедите и принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день до еды. Это окажет противовоспалительное и обезболивающее действие.

РЕВМАТИЗМ НАЧИНАЕТСЯ С АНГИНЫ

Смотрю на своих родителей и иногда мысленно задаю себе вопрос: ну о чем они думали в молодости? Почему не занимались своим здоровьем? Отец – сердечник, у него высокое давление, болят суставы. У мамы проблемы с печенью, гипертония. А им обоим еще и 60 лет нет. И оба ведь вполне просвещенные люди, работают в одной школе преподавателями. Это сейчас, когда я стала взрослой, воспитываю уже собственных детей, они стали прислушиваться к моим советам. Иногда приходится силой заставлять их думать о собственном здоровье. А раньше дело доходило до слез: отец, больной, едва собрав себя в кучу, шел на работу: как он может сорвать свои уроки, если его заменить некем? С мамой такая же история. Сейчас, спасая отца в очередной раз от ревматических болей, я отлично понимаю причины его болезни. Сколько себя помню в детстве, я видела отца с постоянно завязанным горлом. Он болел ангинами не меньше двух раз в год.

А ведь известный факт: не так страшна сама ангина, сколько ее осложнения. У многих пациентов ревматологических отделений все беды начинались именно с ангины. Ангина служит пусковым механизмом развития не только тонзиллита и заболеваний суставов, но и сердечных, например миокардита. Поэтому я и хочу обратить внимание всех на коварство болезни. Примерно раз в два года здоровый человек может переболеть ангиной, но если это случается дважды в год или чаще, пора бить тревогу. Если вы заболели, прежде всего, помните: болезнь поражает не только горло, но и весь организм. Отсюда слабость, разбитость, ломота в суставах, учащенное сердцебиение, головная боль. Немедленно в постель!

Первое средство – полоскать горло. Для полоскания можно использовать поваренную соль – чайную ложку на стакан теплой воды, можно добавить каплю йода. Также подойдут антисептические настои трав (шалфей, ромашка, календула). Сделайте ингаляцию с ромашкой, шалфеем или другими травами, обладающими антисептическими свойствами. Самолечением при ангине нельзя ограничиваться, надо обязательно пропить те таблетки, что выпишет врач, причем полностью весь курс.

Знаю, как мой отец лечился: два дня пьет таблетки и бросает, поскольку чувствует, что ему стало лучше, температура спала, горло почти не болит. Долечился, что при очередной ангине эти таблетки ему уже не помогали, потому что бактерии прекрасно к ним приспособились. В таком случае приходится подбирать другое лекарство, более сильное. Вот и получается, что сами сознательно губим собственный иммунитет.

И ведь многие люди так относятся к лечению! Собственно, поэтому я и решилась написать это письмо, и еще потому, что очень люблю своих родителей и желаю им долгих лет жизни.

Людмила Игнатенко, г. Тольятти

ИЗЖОГА, КОТОРОЙ НЕ БЫЛО

Моя история могла закончиться печально, и тогда я не смогла бы написать это письмо. Часто читая о том, как люди занимаются самолечением, я вспоминаю о себе, и потому решила написать в назидание всем, ведь самолечение иногда может изрядно навредить, особенно когда и диагноз мы ставим себе сами. Конечно, иногда и врачи ошибаются, лечат неправильно и не от того, но в болезнях все-таки они разбираются лучше. Важно поставить правильный диагноз, а дальше решать, как лечиться: таблетками или с помощью народной медицины. В моем случае все началось с изжоги. Это неприятное ощущение жжения где-то за грудиной, наверное, каждый хотя бы один раз испытал. Бывает, съешь что-нибудь жирное, изжога тут как тут. Однажды, после очередного приступа изжоги, выпив немного пищевой соды, я поняла, что приступ не проходит, как обычно. Жжение остается и причиняет мне все большее беспокойство. Я решила на следующий день посидеть на диете, а потом последить за питанием. Действительно, в следующие дни мне стало легче, и я забыла о неприятностях. А вскоре в разговоре с подружкой узнала еще несколько рецептов от изжоги, записала их и решила, что подлечусь при случае. Случай представился очень скоро, я начала регулярно пить сырой картофельный сок по полстакана перед едой. И когда я решила, что с изжогой покончено раз и навсегда, мне опять стало плохо. Чувство жара за грудиной и в области сердца стало просто невыносимым. Я отправилась к врачу.

Первым вопросом, который он мне задал, был: а с чего это я решила, что у меня вообще изжога? Я от удивления не нашлась, что ему ответить. Тогда он меня спросил, почему я, занимаясь самолечением, не подумала о том, что у меня ишемическая болезнь сердца? Тут уж я чуть не лишилась дара речи.

В итоге то, что я принимала за изжогу, оказалось далеко не первыми симптомами ишемической болезни. Как я могла забыть, что стенокардию в народе называют грудной жабой?

Позже доктор мне объяснил, почему возникает боль, похожая на изжогу: из-за недостаточного кровообращения в сердечной мышце возникает недостаточный приток к ней кислорода, глюкозы и других питательных веществ. Вот сердце и отвечает на такое голодание болью, спазмами. И лечить это уже нужно серьезно и постоянно, иначе ишемическая болезнь развивается, в худшем случае светит инфаркт.

Конечно, я мгновенно изменила свое отношение к самодиагностике, начала лечиться. Сначала делала все, что говорили врачи, а потом укрепляла сердце народными средствами.

И со страху, мне кажется, я даже стала здоровее: отказалась от всего вредного для здоровья, слежу за уровнем холестерина в крови, ем картошку и бананы, чтобы укрепить сердечную мышцу, много хожу пешком и слежу за весом. Что интересно, изжоги больше тоже ни разу не было. А за сердцем я теперь слежу строго.

Самохвалова Вероника Андреевна, г. Смоленск



Хронические запоры опасны

Как сохранить здоровье, не глотая кучу таблеток? Какие лучшие средства рекомендует народная и современная медицина? На эти и многие другие ваши вопросы отвечает известный фитотерапевт В. Н. Огарков. Сегодня разговор пойдет об одной из самых распространенных проблем ЖКТ – конституции, или запорах.

– Владимир Николаевич, сегодня хроническими запорами страдает до 50% населения развитых стран. В чем причина и что вообще считается запором?

– Если сформулировать коротко, то запор – это редкое (реже трех раз в неделю), а также затрудненное или неполное опорожнение кишечника. Причин возникновения запоров много, это тема для отдельного разговора. Наиболее частые – неправильное питание и малоподвижный образ жизни.

– Не вредны ли запоры для нашего здоровья?

– Не только вредны, но даже опасны! Надолго задерживаясь в кишечнике, остатки пищи начинают бродить и разлагаться, выделяя гнилостные токсины. Это фенол, аммиак, ботулин, даже трупные яды! Попадая в кровь, они отравляют весь организм – в первую очередь, печень и кровь, разрушая стенки сосудов. О геморрое, дисбактериозе, болезнях ЖКТ, плохой коже и говорить нечего.

– Ваши КАПЛИ ОГАРКОВА №5 – самое популярное в России средство от запоров*. Как они действуют?

– Капли №5 – это комплекс экстрактов пяти лекарственных трав, которые оказывают мягкое послабляющее действие. А самое главное – Капли оздоравливают весь ЖКТ и предотвращают запоры! Они очищают кишечник и поддерживают его хороший тонус, нейтрализуют и выводят токсины, препятствуют развитию дисбактериоза. С Каплями №5 кишечник освобождается регулярно и комфортно.



КАПЛИ ОГАРКОВА №5. Легкая жизнь вашего кишечника!

* По данным DSM Group за 2009 г.
С.Г.Р. №77.99.23.3.У.4451.5.09 от 12.05.2009 г. БАД. Не является лекарственным средством.

ГЕЛЬ «АКТИВИСТ»

ДЛЯ УХОДА ЗА КОЖЕЙ В ОБЛАСТИ СУСТАВОВ:

- **Обладает охлаждающе-разогревающим эффектом**
- **Снимает напряжение и усталость мышц**
- **Улучшает микроциркуляцию крови**
- **Оказывает противовоспалительное действие**
- **Ускоряет рассасывание гематом и отеков**
- **Улучшает эластичность стенок сосудов**

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают болеутоляющим, противовоспалительным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает мышечные боли, укрепляет и защищает стенки капилляров, снимает отеки.

Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.

Гель «Активист» содержит уникальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана улучшает эластичность сосудов, ускоряет рассасывание гематом и отеков. Экстракты полыни и пихты оказывают бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее действие. Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего и болеутоляющего средства. Камфора также оказывает разогревающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

Гель «Активист» – первый шаг к здоровью мышц и суставов!



Спрашивайте в отделениях почтовой связи! Сертифицировано. www.vhoz.ru

САМАЯ ВКУСНАЯ МИКСТУРА

Ларингит – очень неприятное заболевание, и для его лечения врачи обычно выписывают таблетки и микстуры. Но я знаю, как избавиться от этого заболевания очень простым и доступным каждому способом.

Приготовьте стакан морковного сока и добавьте в него1–2 ч. л. меда. Принимайте такую микстуру по столовой ложке 4–5 раз в день.

С помощью этого рецепта успешно лечатся все наши знакомые, недовольных нет. Медово-морковная микстура очень вкусная, даже детям она нравится. Поэтому рекомендую ее всем читателям любимой газеты. Помогает она не только при ларингите, но также при кашле, насморке и прочих простудных неприятностях.

Иваненко Николай, г. Иваново

ГОРЧИЧНОЕ ТЕСТО

Уже много лет в нашей семье бытует рецепт горчичного теста для компрессов. Мы используем его для лечения отита и воспаления тройничного нерва.

Для приготовления компресса надо взять столовую ложку (для детей я беру чайную ложку) сухой горчицы и 2 ст. л. муки и замесить тесто на теплой кипяченой воде. Положить его на тряпочку. Помазать больное место растительным маслом, а затем приложить тесто в тряпочке, сверху обвязать шерстяным платком и оставить так до утра.

Как правило, утром уже никакой боли нет. Но можно сделать компресс еще раз – на ночь.

Выговорова Н.С., г. Саратов

ЗАЖИВИТЕ ЯЗВУ

У меня язва желудка и заживить ее я смогла с помощь одного простого народного рецепта.

Смешайте полкило меда и 0,5 л оливкового масла. Все это положите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Перед приемом смесь обязательно перемешайте деревянной ложкой. Принимайте 3 раза в день за полчаса до еды по столовой ложке.

Желудок у меня перестал болеть уже к концу первой недели приема. Я допила все лекарство, а через месяц прошла повторный курс. После чего гастроскопия показала, что язва зарубцевалась. Конечно, во время этого лечения про соблюдение диеты и режим питания я не забывала.

Орлова Рената, г. Лодейное Поле

КАК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ КОСТОЧЕК НА НОГАХ

Болели у меня косточки на ногах, около большого пальца. Так сильно кололо, что не хватало терпения. И одна знакомая посоветовала мне такое лечение:

синий лук натереть на терке, положить на кусочек марли в два слоя, прикладывать к каждой косточке, закрепить пластырем, сверху надеть на ноги целлофановый мешочек, чтобы не испачкать простынь, и так спать до утра. Утром ноги вымыть, обсушить и смазать йодом (10%). Повторять каждый день в течение месяца.

У меня после курса лечения косточки не исчезли полностью, но болеть перестали совершенно, а прошло с тех пор уже 6 лет. Так что средство это действует.

Зайцева Л.Д., г. Самара

МЕДОВЫЕ ВАННЫ

Был момент в моей жизни, когда нервная система совсем расшаталась. Слишком много стрессов, волнений, проблем. В результате – невроз. Проблема осложнялась тем, что в тот момент я еще кормила младшую дочку грудью, и никаких лекарств принимать мне было нельзя. Я даже думала, что у меня исчезнет молоко, но все обошлось. А помогли мне медовые ванны, именно они стали настоящим спасением.

Приготовить ванну просто: все, что вам понадобится, – это мед. Наполните ванну водой (температура 37 градусов) и добавьте в воду 2 полные ст. л. меда, полежите в ванне около получаса. Курс лечения составляет 12–15 ванн, принимать которые надо ежедневно или через день, а через 4–5 месяцев лечение можно повторить.

Но мне так понравилась эта процедура, что я теперь принимаю медовую ванну раз в неделю, так сказать, для профилактики. Нервы мои успокоились, уже не срываюсь на близких, а мучавшие меня боли давно прошли.

Жигунова Светлана, г. Москва

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОЧЕК

У моей бабушки как-то болели почки, от этого были сильные отеки, давление повышалось. А помог ей простой народный рецепт, хотя не очень-то она верила в успех этого дела, но подруга убедила ее попробовать. Рецепт такой:

пол-литровую банку овса как следует промыть, залить 2 л воды, прокипятить полчаса в эмалированной посуде, настоять в течение ночи, утром процедить и пить по половине стакана за полчаса до еды. Для вкуса можно добавлять мед или сахар. Через месяц состояние бабушки значительно улучшилось, отеки спали, давление снизилось. И моя бабушка наконец поверила в то, что лечить нас могут не только таблетки, но и простые народные средства.

Авдеева Наталья, Тюменская область

КУДА ДЕЛСЯ ПАТРИОТИЗМ?

Давно появилось желание высказаться. Спасибо любимой газете за такую возможность. Меня волнует вот что: вы не замечаете, как мы стали стесняться называть себя патриотами? Даже при официальном общении люди уже не акцентируют внимания на том, что мы – россияне, что живем в России и гордимся этим.



А об обыденном общении и речи нет. Кому же придет в голову хвалиться тем, что летом он отдыхал где-то на наших бескрайних просторах, а не в Турции или Египте, которые стали всеобщей летней Меккой? Допустим, с отдыхом нам особенно нечем гордиться, да он порой и дороже обходится, чем поездка за границу. Хотя природа и у нас красивая. Но ведь патриотизм – понятие более глубокое, а из нашей жизни он будто вымывается. Возможно, я ошибаюсь. Но от двенадцатилетнего внука ни разу не слышал, чтобы дети в школе играли в «Зарницу» или нечто подобное. Не слышал и разговоров о том, как почетно отдавать свой воинский долг каждому молодому человеку. Наверное, только в спорте это ярко выражено – болеть за наших, особенно на международных соревнованиях, на Олимпийских играх. Но меня смущает, что в некоторых национальных командах, например по футболу, большая половина игроков – иностранцы.

Откуда же взяться всеобщему патриотизму? Ведь в каждой школе свой учебник истории, а исторические памятники, названия улиц и даже городов меняются в зависимости от настроений политиков.

Не хочу всех вокруг обвинять, но, может, настала пора задуматься о таких понятиях, как страна, Родина, наша культура? Конечно, весь мир меняется, происходит повальная глобализация. Многие люди уезжают работать за рубеж – там ведь платят больше. Мало кто стремится работать на благо Родины. Но ведь невозможно забыть свои корни. Без любви к Родине, без уважения к предкам, родившимся на этой земле, мы теряем свою силу.

Сидельников Иван Иванович,
г. Сургут

Дорогие читатели! Если у вас есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Культура народа — это очень широкое понятие, которое включает в себя прежде всего отношение людей к природе и друг к другу. Это определенные навыки и привычки, которые прошли многовековой отбор и стали укладом жизни целого народа. Мне кажется, что не стоит отмахиваться от своих традиций, ведь тогда вместе с культурным наследием мы сбережем и здоровье.

Наши традиции нас берегут

РАНЬШЕ БЫЛО ПО-ДРУГОМУ

Когда я ездила в Кировскую область в 1980 году, там в глухих деревнях дома никогда не запирались на замок. Зато замок висел на сарае, где стоял племенной бык. Он был нужен, чтобы огромное и свирепое животное не вырвалось наружу, не напугало и не покалечило людей. Этого быка боялись многие, но от него был хороший приплод, поэтому его берегли, только держали под замком.

А если хозяева уходили из дома, то ставили у своей двери или палку, или веник – это означало, что их нет. В таком случае в дом никто и не заходил.

Культурные люди не воруют. Значит, эти деревни состояли сплошь из таких людей. Когда я пригляделась к ним, то увидела, что они очень тактичны, никогда не полезут к тебе без всяких церемоний и не будут надоедать разговорами.

Больше всего меня поразила чистота в домах. Все было отмыто, начищено: и посуда, и печи, и пол во всех помещениях.

Эти люди жили по обычаям, которые унаследовали от своих мудрых предков. А сейчас никакой замок от вора не спасет, даже на улицу вечером выходить страшно. Стоит задуматься.

ДОМОСТРОЙ

И в приготовлении, и в употреблении пищи всегда были свои обычаи. Если бы мы их помнили и соблюдали, то у нас было бы меньше желудочно-кишечных заболеваний. Стоит только открыть книгу под названием «Домострой», и там можно прочесть необыкновенно большое количество советов и рекомендаций по приготовлению разных блюд, хранению продуктов. Кстати, эта книга уникальна тем, что у нее нет аналогов в мире, а написана она в XVII веке.

Если наши предки столько веков жили по определенным правилам, то их навыки и привычки просто не могли не войти в наш генетический код.

Не надо заново выдумывать велосипед. Все уже выверено давным-давно. Просто давайте вспомним забытое. Например, в старину люди в будние дни за один прием пищи съедали только какое-либо одно блюдо. Это могли быть или каша, или щи с хлебом. Разносолы ставились на стол только по праздникам. Ели досыта, но не объедались.

Стоит заглянуть и в «Книгу православной хозяйки». Там расписаны и блюда по дням недели, и способы их приготовления. Такая пища очень вкусная, полезная. И желудочно-кишечный тракт самых разных людей воспринимает ее прекрасно, работает легко, без мучений.

Сейчас говорят о каких-то новомодных диетах. Может, в них и есть резон, но результаты их использования еще надо проверять и проверять.

ВСЕМУ – СВОЕ ВРЕМЯ

Даже распорядок дня у наших предков был теснейшим образом связан с законами природы. Несоблюдение этих законов приводило только к потере здоровья и больше ни к чему. Например, летом все меньше спали, поскольку световой день был длиннее. Зимой спали дольше. Ложились спать и вставали вместе с курами. Опытным путем заметили, что для человека это полезнее всего.

Основным показателем правильности жизни был уровень работоспособности человека. Если он много работал и не очень уставал, значит, все в его образе жизни правильно. Если сон был крепким, а после него силы прибывали, это тоже означало, что все хорошо.

В распорядке дня учитывали не только Солнце, но и Луну, ее фазы.

Были работы только летние или зимние, и были определенные дни, в которые эти работы начинались. Все было продумано у наших умных предков. А уж про женские и мужские дела я вообще не говорю – браться не за свое дело было большим грехом.

ПОРАБОТАЛ – ОТДОХНИ

Удивительно точно и правильно у наших предков были продуманы и дни праздников, которые сменяли будни достаточно часто. Каждый праздник имел свое неповторимое лицо. Пасху с Троицей не спутаешь, так же как и Рождество с Масленицей. А Иван Купала, а Яблочный Спас, а Введение во храм Богородицы!

Поработал – отдохни, повеселись. Причем каждый раз по-разному, на особый манер. Не то что у нас теперь – все одно и то же: поели, выпили и домой пошли, даже песен больше не поем и танцевать перестали, в гости ходим по обязанности, а от этого никакой радости и пользы здоровью нет.

ДУМАЙТЕ ПРАВИЛЬНО!

Культура человека проявляется в тысяче мелочей: в умении уважительно спорить, вести себя скромно за столом, а еще незаметно (именно так!) помочь другому, беречь природу, не мусорить вокруг себя. Кстати, сор бывает не только от вещей, но и от слов, мыслей, чувств.

Мусорные слова могут очень сильно ранить человека. Мусорные мысли приводят к заболеваниям, которые трудно лечить, например, к раку, СПИДу, тяжелым инфекциям.

Если чужие окурки и обыкновенный мусор может выбросить и другой человек, то вот гадкие чувства и мысли убрать из своего сердца и ума никому, кроме нас самих, не под силу.

Хорошо, что ваша газета воскрешает народные традиции лечения. За это вам всем большое спасибо. Пишите побольше о таких способах – глядишь, и станем мы здоровее, сильнее, перестанем тратиться на разные новомодные лекарства, переправляя свои небольшие денежки в большие карманы бизнесменов. Ни один врач не сможет вылечить человека, если тот не хочет жить как ЧЕЛОВЕК, а точнее – как культурный человек.

Воронцова Т.С., г. Псков

«Особая зона»

С древних времен врачи различают три состояния человеческого организма: здоровье, болезнь и некое промежуточное состояние, когда явных симптомов заболевания еще нет, но и здоровым человека назвать трудно. Однако многим, наверное, знакомо ощущение какого-то «повышенного» здоровья, когда человека «не берут» ни болезни, ни стрессы, ни страдания. Что это за состояние, как его достичь и использовать? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач онколог-фитотерапевт и реабилитолог, доктор медицинских наук, профессор Кассиния Валентиновна ЯРЕМЕНКО.

– Кассиния Валентиновна, почему даже во время страшных эпидемий или, например, после пребывания в ледяной воде всегда находятся люди, которые не заболевают?

– Медицина давно искала ответ на этот вопрос, но найден он был лишь в 1950-х гг. профессором Н.А. Лазаревым – моим учителем – и его коллегами в Военно-медицинской академии. Ими было открыто еще одно (помимо болезни, здоровья и промежуточного между ними) – четвертое состояние организма, которое назвали «состоянием неспецифически повышенной сопротивляемости». Я в своей книжке для простоты называю его оптимальным состоянием.

А история этого важного открытия такова. На кафедре ВМА, где работал профессор Лазарев, искали препараты, способные усиливать внимание и улучшать зрение экипажей подводных лодок. Такие препараты были найдены, среди них всем известный дибазол. Действительно, в определенных дозах дибазол увеличивал работоспособность, повышал внимание подводников.

– Чем достигается подобный эффект?

– Вновь открытое состояние организма может быть достигнуто различными путями: закалкой, тренировкой, введением некоторых природных и близких к ним соединений (адаптогенов), малых доз различных веществ, в частности, ядов и пр. Оптимальное состояние самой природой предусмотрено для всех живых организмов, генетически запрограммировано. И проявляется оно на всех уровнях – от организма в целом до отдельных клеток и даже глубже.

Вводя животных в это состояние с помощью адаптогенов, исследователи обратили внимание не только на повышение выживаемости при отравлениях, но и на могучее антистрессорное действие. Стресс в своем развитии проходит несколько стадий, и самая страшная и опасная – это первая стадия, катаболическая, когда в организме преобладают разрушительные процессы, то есть распад белков. А дальше стресс переходит в анаболическую стадию, когда организм приспосабливается и начинает восстанавливаться. Именно на стрессах действие адаптогенов проявилось особенно ярко.

– Какие адаптогены использовались в этих опытах?

– После дибазола группа Н.А. Лазарева работала с женьшенем и элеутерококком. Они обнаружили удивительный эффект: если организм животного подвергнуть стрессу (острому или хроническому) после введения адаптогена, то катаболическая фаза стресса, то есть распад белка, практически отсутствует. Процессы разрушения выражены в этом случае очень слабо: организм мягко переходит в анаболическое состояние и начинает восстанавливаться. Все это в равной мере относится и к человеку.

Исследования показали, что если хотя бы за час до стресса, но лучше за день, а оптимально – за 7 дней вводить адаптоген, то на его фоне все системы нашего организма под действием стресса будут активизироваться, но не слишком, процентов на 30% выше нормы.

– А без адаптогена что происходит?

– В любой травмирующей ситуации – холод, голод, кровотечение, операция, инфекции, травмы, боль, чрезмерная физическая нагрузка, эмоциональный и психический стресс – все наши системы активизируются максимально, на 100%. Организм уже не считается с затратами. Часть белков мышечной ткани разрушается, превращаясь в энергию, чтобы мы могли бежать или защищаться.

А на фоне приема адаптогена никаких разрушительных процессов не происходит. Стресс в основном снимается, а активность всех систем немного возрастает, причем самым благоприятным для нас образом. Это и есть оптимальное состояние.

– Ну а если принимать адаптогены в нормальном состоянии, без всякого стресса?

– Мы снова попадаем в ту же самую зону оптимального состояния – на мой взгляд, в этом наибольшая ценность данного открытия. Практически это означает, что организм становится устойчивым к инфекционным, онкологическим и прочим поражениям, ко всему чужеродному, повреждающему.

Я проделала такой опыт. Взяла мышей, привила им опухоль, дающую метастазы в легких, и поделила на 3 группы. В первой группе, содержавшейся в обычных условиях, метастазы в легких возникли у 80% мышей. Вторую группу мышей я посадила в холодильник на 2 часа, и, естественно, после такого стресса метастазы дали все 100% животных. А третья группа тоже попала в холодильник, но после того, как они три дня пили элеутерококк. Метастазы развились только у 50% этих мышей. То есть половина мышей на фоне элеутерококка выдержала сильнейший стресс без последствий.

– Подобные эффекты возможны не только в онкологии?

– Конечно, нет. Когда мы с помощью адаптогенов переводим организм в оптимальное состояние, повышается его сопротивляемость в целом. Умеренно стимулируется функция половых желез, ведь это крайне важно для выживания организма. Активизируются гипофиз-адреналовая система, щитовидная железа, клеточный иммунитет. И происходит небольшое изменение обмена веществ, то есть в нем преобладают не процессы разложения, а процессы синтеза, причем происходящие с экономией энергии. Вот такие свойства организм приобретает под действием адаптогенов в оптимальном состоянии.

здоровья



– Какие растения относятся к адаптогенам?

– К одной группе адаптогенов относятся женьшень, элеутерококк, аралия, лимонник, золотой корень – быстродействующие стимуляторы. Кстати, золотой корень относится к числу адаптогенов, тормозящих образование метастазов при раке.

Другая группа включает практически все популярные растения народной медицины – ведь их потому и заметили, что все они адаптогены, оздоравливают организм. Например, мой любимый подорожник. Сок его – замечательный адаптоген. Я всем рекомендую лето провести на салатах из подорожника и одуванчика, и у вас осенью не будет проблем ни с желудочно-кишечным трактом, ни с печенью, ни многих других. Адаптогенами является большинство ягод.

Есть адаптогены успокаивающего типа: пион, шлемник, валериана. Другие не меняют состояние центральной нервной системы: это подорожник, девясил, календула, тысячелистник, зверобой... На фоне адаптогенов повышается эффективность общепринятых методов лечения опухолей и реабилитации после операций. Однако все наши попытки обратить внимание высокопоставленных лиц на перспективность применения адаптогенов в онкологии и других областях медицины к успеху не привели.

– Если адаптогены настолько эффективны, то, наверное, из них можно выделить вещества, позволяющие лечить рак и другие заболевания?

– Ничего подобного. Любые отдельные вещества, извлеченные из растения-адаптогена, работают хуже, чем цельный препарат. По-видимому, тут дело в том, что человек – это живая система, растение – тоже. Речь идет о влиянии одной системы на другую, не случайно народная медицина рекомендует наиболее мягкие способы приготовления растительных препаратов: использование настоев и просто сока. Болгары вообще заливают лекарственные растения холодной водой, чтобы сохранить их действие. Возможно, мы никогда не поймем, в чем суть взаимодействия живых систем, но именно живая система, вводимая в организм извне, «заводит» нашу генетически запрограммированную повышенную сопротивляемость.

– Но дальше все-таки начинается лечение?

– Когда я стала лечить онкологических больных, пытаясь ввести их в оптимальную зону, то оказалось, что для того, чтобы адаптоген работал, нужно совместить два условия. Первое – очищение организма, которое для тяжелых онкологических больных оказалось малоосуществимым. Второе – это восполнение недостатка микроэлементов и необходимых витаминов, без которых не могут быть в нужной степени настроены наши регуляторные системы, а значит, и адаптогены работать не будут. Если же организм почистить, насытить и приблизить к зоне повышенной сопротивляемости, тогда, конечно, он справится со всеми болезнями. Чаще всего при подготовке онкологического больного я бьюсь над проблемой очищения. При 4-й стадии рака организм настолько зашлакован, что его никак не вычистить в достаточной степени, не подвести к оптимальной зоне. Эта стадия и для больных, и для врача страшно тяжелая. Максимум, что удается сделать с этими пациентами – поднять их на уровень где-то около нужной зоны...

– Почему же так необходимо очищение?

– В частности, потому, что при той зашлакованности, какая бывает на запущенных стадиях рака, полностью перекрыты рецепторы иммунных клеток. Организм «глухой» и на лечение не реагирует. А когда мы его очищаем, то уже спустя неделю человек близок к оптимальной зоне. И на этом фоне адаптогены начинают действовать, включаются защитные системы организма. Мы сами были поражены, когда столкнулись с этими эффектами. Удается достичь стабилизации состояния, и люди с метастазами, после операции – живут. Особенно легко адаптируются люди пожилые: они очень чувствительны к адаптогенам...

– Расскажите, пожалуйста, как правильно очищать организм.

– Самый простой способ, который я исследовала (конечно, он для относительно здоровых людей – с онкологическими больными нужна индивидуальная работа), состоит в том, чтобы каждый месяц хотя бы в течение недели, лучше на убывающей Луне, делать три вещи. Во-первых, с утра сосать и выплевывать подсолнечное масло – так мы чистим кровь. Во-вторых, 3 раза в день до еды принимать корень одуванчика (в виде отвара или в капсулах) – для чистки печени. Третье: принимать какой-то сорбент между едой, запивая водой. И, конечно, обязательно пить какой-то бифидопрепарат с живыми молочнокислыми бактериями. После недели такого очищения вы выйдете почти на оптимальную зону. А если еще обогащать организм необходимыми микроэлементами и витаминами, то через неделю вы себя не узнаете – даже без адаптогенов.

– А какие адаптогены вы применяете?

– Китайцы уже дважды на адаптогенах выиграли Олимпийские игры: у них вся команда употребляет кордицепс. Это род спорыньёвых грибов, паразитирующих на определенных видах насекомых. Из него и делают адаптоген. Он сейчас используется по всему миру. Я пользуюсь кордицепсом и золотым корнем – это мои любимые адаптогены, но использую и многое другое. Лечение больного без натуральных, природных продуктов немыслимо. В странах Запада эту роль в значительной мере играют БАДы – высокотехнологичные, упакованные в капсулы лекарственные травы. Там и онкологические больные годами поддерживают себя в оптимальной зоне с помощью этих натуральных препаратов и таким образом предупреждают рецидив опухоли.

Беседовал Александр Герц

На ваши вопросы отвечает Марина Степановна Матусевич – кандидат психологических наук, доцент кафедры МВД РГПУ им. А.И.Герцена, директор Центра психологического консультирования «Спектр».



Трудоголики рискуют здоровьем

Хочу поделиться своей проблемой и получить какие-либо рекомендации, так как самой, пожалуй, не справиться. Я работаю начальником отдела. Зарплата хорошая, коллектив большой, ответственность огромная. За деньги, которые я получаю, приходится много работать. Очень часто работу беру на дом и доделываю на выходных. Мои домашние ворчат, просят пересмотреть отношение к работе. Сама часто задумываюсь, а стоит ли эта работа такого напряжения. Со стороны здоровья появились проблемы, поднимается давление, мучает бессонница, т. к. ночью в голове прокручиваю рабочие вопросы. Но с другой стороны – работа для меня имеет важное значение, через два года мне исполнится 55 лет, и пенсия меня страшит.

Демидова Кира Ивановна, г. Санкт-Петербург

Кира Ивановна, описанные вами симптомы напоминают мне не очень приятный термин – «трудоголизм». Он появился не так давно у нас в стране, но количество людей с таким заболеванием растет. Работа для вас стоит на первом месте, заменяя все остальные потребности. С одной стороны, работа приносит достаток и ощущение того, что вы востребованы. С другой, появились проблемы со здоровьем: бессонница, гипертония, эмоциальные переживания. Необходимо остановиться, взять тайм-аут и подумать о происходящем. Жизнь у вас одна и здоровье на сегодняшний день является самой большой ценностью.

Чтобы восстановить своё душевное равновесие, придерживайтесь следующих рекомендаций:

1. Не отожествляйте себя с работой. Если у вас есть полная уверенность, что ваша карьера – путь к вершине самовыражения и самореализации, то вы постоянно будете отожествлять себя со своей профессиональной деятельностью. В итоге вы стараетесь работать еще лучше и со временем придете к планке истощения.
2. Не начинайте день с панических мыслей, не вскакивайте резко по звонку будильника. Дайте себе возможность спокойно выпить чашку ароматного чая, послушайте музыку.
3. Не стремитесь к совершенству, попробуйте сделать ревизию своим документам: отложите те дела, которые не требуют быстрого решения. Из пяти неотложных дел разрешите себе сделать два-три в течение дня. Со временем вы поймете, что совершенно необязательно выполнять все дела. Так вы сможете снизить требования, которые предъявляете к себе.
4. Устраивайте перерывы на работе. Следует чередовать работу с отдыхом и полным расслаблением организма. Если вы не можете уйти из офиса, просто положите ноги повыше, закройте глаза и расслабьтесь. Главное – на время прервать постоянную мыслительную деятельность и освежить свое тело и ум.
5. Настройтесь на отпуск. Очень важно время от времени брать отпуск на несколько дней, чтобы отдохнуть и отвлечься от работы. Отправьтесь куда-нибудь в незнакомое место, полюбуйтесь новыми пейзажами, послушайте новые звуки и голоса.

Как пережить развод

Меня зовут Вера, мне 48 лет. Была в браке до настоящего времени 20 лет, имею двоих детей. Пишу «была», так как совсем недавно брак лопнул словно мыльный пузырь, его как и не бывало. Нет тех отношений, которые были, нет теплых слов… Одна лишь ложь, обида и разочарование. Пытаюсь себя винить, думаю, что сделала не так, почему муж ушел к другой? Как дальше жить?

Хохлова В. А., г. Псков

Дорогая Вера, как бы плохо вам не было в этот момент, хочу уверить вас, что жизнь продолжается, и жить необходимо. У вас в душе целый калейдоскоп различных чувств, в особенности негативных. Но не стоит обвинять себя во всех тяжких грехах. Чувство вины может быть позитивным: человек берет на себя ответственность за происходящее, признает собственные ошибки и идет дальше. Вы ответственны не только перед собой, но и перед детьми, а им нужна мама, которая может решить проблемы и дать счастливые мгновения, которые останутся у них от детства.

Найдите время поговорить с детьми о случившемся. Не чувствуйте себя виноватой перед ними. Если дети уже достаточно взрослые, постарайтесь объяснить им то, что сочтете нужным (но без оценочных определений в адрес отца – помните, ваш бывший муж останется для детей папой до конца дней). Любовь к детям – самый чудесный источник, который даст силы выстоять после развода, принять свой новый статус и быть готовой к новым отношениям. Если вас переполняют отрицательные чувства, отразите их, но только более конструктивным способом. Помочь в этом может дневник чувств. Напишите письмо. Душевную тяжесть можно выразить через описание своих переживаний. Причем не обязательно писать какому-то конкретному адресату. Если хватает фантазии, пишите своим потомкам, жителям другой планеты.

Есть такая мудрая русская пословица: «Нет худа без добра». Трактуется она следующим образом: чтобы не происходило, во всем есть что-то положительное. Вся наша жизнь состоит из черных и белых полос, они периодически чередуются. Но всегда стоит помнить, что за черной полосой будет идти белая. Любые препятствия только закаляют личность и привносят жизненный опыт, неважно, положительный он был или отрицательный.

Тяжело переживать потерю любви, и кажется, что этим мучениям не будет конца. Но помните, что все проходит. Вы преодолеете свои страдания, и на вашей улице будет праздник. Думайте об этом и постарайтесь не сломаться.



Дорогие друзья!
Вы не забыли оформить подписку на любимую газету **«Лечебные письма»?**

Подписываясь на **«Лечебные письма»** и становясь постоянными читателями, вы поддерживаете газету.

Подписка – это гарантия того, что вы всегда получите все номера газеты вовремя и по стабильной цене.

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2011 ГОДА

1. По каталогу «Почта России»:
99599 – на полгода и менее.

2. По каталогу «Пресса России»:
82882 – на полгода и менее.

Внимание!
Для пенсионеров существует льготная подписка!
Подписной индекс – **44197**.
Требуйте информацию на почте!

Спасибо, что Вы подписались на нашу газету!

ФСП-1

Почта России

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»

______ Количество комплектов ______

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | Место | Литер

на газету / журнал ______ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»
(наименование издания)

Стоимость	подписки	______ руб. ______ коп.	Количество комплектов	
	переадресовки	______ руб. ______ коп.		

на 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда ______ (почтовый индекс) ______ (адрес)

Кому ______ (фамилия, инициалы)

Снова захотелось жить

Схоронила мужа 6 лет назад, и жизнь остановилась, хотя у меня дети, внуки. Не хотела ни с кем общаться. Есть сад-огород, вот там и коротала свое одиночество. Однажды в наш город приехали артисты из Москвы, и подруги уговорили меня сходить на концерт. И вдруг захотелось жить, общаться, любить и быть любимой. Мне ведь еще 55 лет. Дети живут своими семьями, обеспечены. Отзовись, скромный, надежный мужчина, с которым можно делить радость и горе, проводить свободное время на садовом участке, ходить за грибами и ягодами. Я люблю рыбалку. Особенно жду откликов из Челябинской области или г. Елабуги (я оттуда родом).

Адрес: Новожениной Татьяне Григорьевне, 456080, Челябинская обл., г. Трехгорный, ул. Островского, д. 20 А, кв. 43

Интересуюсь народной медициной

Мужчина, 58 лет, рост 185 см, целитель, пасечник. Веду здоровый образ жизни, имею хутор в Ленинградской области и жилье в Санкт-Петербурге. Кроме пчел, содержу коз и кур. Желаю встретиться с женщиной, интересующейся лекарственными травами и оздоровительными практиками.

Адрес: Флегонтову Виктору Владимировичу, 186703, Карелия, Лахденпохский р-н, д. Ринтала

Угнетает одиночество

Мне 70 лет, в раннем детстве встретила войну в Ленинграде. В 1942 году нас эвакуировали в Ярославскую область. Окончила медицинское училище, 38 лет работала фельдшером-акушеркой. Сейчас на пенсии, чувствуется одиночество. Дочь с внучкой живут отдельно. Веду здоровый образ жизни, иногда подрабатываю. Неплохо было бы познакомиться с порядочным человеком из Санкт-Петербурга или пригорода, без вредных привычек и жилищных проблем, от 65 до 72 лет, несудимым.

Адрес: Катышевой Ларисе Анатольевне, 162611, Вологодская обл., г. Череповец, ул. Парковая, д. 24б, кв. 27. Тел. (дом.) 22-24-69

Плохо без друзей

Мне 28 лет, живу в деревне. С детства болею эпилепсией. Из-за своей болезни почти все время провожу дома, учусь вязанию. Я очень устала от одиночества, без общения. Хочется найти друзей по переписке.

Адрес: Краснобаевой Елене, 682927, Хабаровский край, район им. Лазо, Новостройка, ул. Чехова, д. 1, кв. 5

Ищу вторую половинку

Свободный, одинокий, простой русский мужчина, 41 год (180-80), внешность обычная, без вредных привычек, материальных и жилищных проблем. Детей нет. Инвалид по общему заболеванию. Городской житель Московской области. Мое хобби – дикая природа и сад, огород. Читаю книги по лекарственным растениям, занимаюсь сбором трав. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной 35-45 лет из Москвы или Московской области, без вредных привычек, хорошей хозяйкой, спокойной, доброй.

Андрей, Московская обл., тел. (сот.) 8-903-275-66-12

Пишу с надеждой

Найти друга в моем возрасте – это маловероятно, но я все-таки надеюсь. Северная пенсионерка, пока еще работаю, 64 года, не худышка (164 см, 100 кг). Материальных проблем нет, дети живут самостоятельно. Пишу в надежде, что откликнется человек до 70 лет, добрый и не зануда, без проблем. В наше время, когда каждый держится за свой угол, многие боятся знакомиться. Тогда будем дружить, общаться, а в общем – на все воля Божья. Только прошу меня не беспокоить сторонников разных сект. Я живу в центре православия.

Вера, Московская обл., г. Сергиев Посад, тел.: 8-916-940-89-57, 8(49654)8-68-85

Вместе – за травами

Ищу друга с машиной, чтобы вместе ездить на природу и собирать лекарственные травы. Возраст не имеет значения. Знакомство для дружбы.

Адрес: Дроб Гальсине Гайниловне, 450049, Башкортостан, г. Уфа, ул. Ватутина, д. 31. Тел. 8-905-355-61-73

Куда пойти пенсионерам?

Уже 10 лет живу в Санкт-Петербурге в семье дочери. Так и не смогла найти друзей в этом городе, хотя раньше их было много, я очень общительная. Сейчас внучка выросла, да и у детей своя жизнь, а я как бы не у дел. Мне 58 лет, пенсионерка, не работаю, стараюсь вести здоровый образ жизни. В любовь и возможность создания семьи в нашем возрасте не верю, но хочется общения. Может, есть такие же одинокие люди? Или какие-нибудь клубы, группы, где собираются пенсионеры, чтобы вместе отдыхать, общаться, гулять, ездить на экскурсии? Одной ведь не интересно. Откликнитесь! Я живу в Московском районе.

Людмила, г. Санкт-Петербург, тел. 8-904-636-72-99

Будем жить в деревне

Вдовец, 67 лет, не пью, не курю. Ищу одинокую женщину, подходящую по гороскопу Стрельцу, желающую жить в деревне и любящую домашних животных.

Адрес: Чекалину Вячеславу Васильевичу, 249172, Калужская обл., Жуковский р-н, п/о Трубино, д. Ивашковичи

Я люблю тебя, жизнь

Я родилась 30 октября 1958 года (168-80). Случилось так, что несколько лет назад погибла моя единственная взрослая дочь, не успев подарить мне внуков. Я не замужем, а хотелось бы встретить мужчину, с которым можно жить спокойно и радостно, в любви и согласии. Работаю, с жильем проблем нет, веду здоровый образ жизни. Люблю жизнь, животных, природу. Мечтаю жить на природе, работать в саду, разводить цветы. Жизнерадостная. Прошу откликнуться мужчину соответствующего возраста и роста, желательно из Перми или Пермской области.

Адрес: Людмиле, 614022, г. Пермь, а/я 7483

Еще не старость

Мне 59 лет, по гороскопу Телец, рост 160 см, средней полноты. Вдова, русская, добрая, симпатичная, веду здоровый образ жизни. Ищу мужчину, близкого по возрасту, доброго, спокойного, несудимого, не озабоченного сексом, без вредных привычек, не жадного и обеспеченного жильем. Чтобы мы друг друга уважали, любили, понимали, как и должны муж и жена. Ведь еще не старость, но одиноко, четыре стены не радуют. Вы желательно из Москвы и Московской области – там живут родственники. Фото обязательно, пишите о себе. Альфонсов, судимых, жадных прошу меня не беспокоить.

Адрес: Любови, 412804, Саратовская обл., г. Красноармейск, 5-й мкр-н, д. 2, кв. 13. Тел. 8-905-322-07-73

Познакомлюсь с добрым и порядочным

Мне 25 лет, на инвалидности по общему заболеванию, живу с мамой. Хочу встретить порядочного молодого человека, не злого, не пьющего. Можно тоже на инвалидности.

Адрес: Наталья, г. Ижевск, тел. (сот.) 8-912-466-26-59

Давно разыскиваю родственницу

Через нашу газету надеюсь отыскать свою тетю Зину. В 1950 году тетя Зина со своей сестрой (моей мамой Лидией Абрамовой, 1932 г. рождения) приехали на Кавказ в г. Кизляр. В 1952 году они расстались. Моя мама Лида уехала в Азербайджан, и больше они не виделись.

Адрес: Семеновой Людмиле Петровне, 307250, Курская обл., г. Курчатов, ул. Набережная, д. 7, кв. 72

Отзовитесь, друзья!

Ищу друзей для интеллектуального общения и взаимопомощи. Интересуюсь лекарственными травами.

Еще я ищу старых друзей: 1955 год, Ленинград, сельскохозяйственный техникум; 1965 год, Волгоград, сельскохозяйственная академия (заочное отделение); 1970 год, Волгоград, педучилище; 1974 год, Москва, ТСХА (аспирантура). Если кто жив, отзовитесь!

Адрес: Фетисовой Р.В., 400011, г. Волгоград, до востребования

Если и вам одиноко

Через свою любимую газету хотелось бы найти мужчину, которому тоже одиноко. Терпеливого, нежного, надежного, который бы не испугался, что я живу с внуком и дочкой. И желательно из Ленинградской области или Санкт-Петербурга. Я спокойная, невысокого роста, приятной полноты и внешности. Мне 58 лет.

Адрес: г. Санкт-Петербург, тел. (сот.) 8-911-946-71-14

Подарю тепло и нежность

Через любимую газету надеюсь познакомиться с добропорядочным мужчиной до 75 лет, без вредных привычек, желательно вдовцом, по знаку зодиака Козерогом. Мне 64 года, не пью, не курю. Вдова 9 лет. Имею свое жилье, дачу. Добрая, спокойная, приятной внешности, рост 164 см, вес 64 кг. Увлекаюсь народной медициной, веду здоровый образ жизни. Люблю готовить и выращивать цветы. Дети взрослые, живут отдельно.

Адрес: Людмиле, 692042, Приморский край, г. Лесозаводск, п/п 0500 221006, т. 8-914-974-30-79

Ищу спутника жизни

Так случилось, что я осталась вдовой. Мне 68 лет, рост 164 см, вес 70 кг. Надеюсь встретить одинокого мужчину до 75 лет, простого, надежного и порядочного, который бы разделил мое одиночество. Люблю собирать грибы, ягоды, люблю собак и кошек. Жду того, с кем мы смогли бы дожить остаток лет в согласии и заботе.

Адрес: Яковлевой Ларисе Николаевне, 666681, Иркутская обл., г. Усть-Илимск, д/в № 73. Тел. 8-950-059-65-21

ОПУХОЛЬ В КИШЕЧНИКЕ

Мне 61 год, признают опухоль в кишечнике. Если вы знаете, как лечиться, подскажите, пожалуйста, народный рецепт!

Адрес: Уткиной Галине Ивановне, 156029, г. Кострома, ул. Свердлова, д. 123а

НАДЕЮСЬ НА НАРОДНУЮ МЕДИЦИНУ

Моему ребенку еще при беременности поставили диагноз мультикистозная дисплазия правой почки. Когда сын родился, много раз делали УЗИ, ставили и другой диагноз – гидронефроз 5-й степени. Все врачи утверждают, что надо удалять почку. Люди добрые, я очень не хочу делать ребенку операцию! Сейчас моему ребенку 2 года 3 месяца. При рождении получил еще и родовую травму, у него парез лицевого нерва, улыбается одним углом рта. Сколько лечились у невропатологов – все безрезультатно. Возможно, есть народные методы, чтобы вылечить моего сына. Откликнитесь!

Адрес: Мелоян Светлане Анатольевне, 641308, Курганская обл., Кетовский р-н, с. Большое Раково, ул. Северная, д. 1

БЕДА С ГЛАЗОМ

Сестренке 56 лет, у нее онкологическое заболевание правого глаза, новообразование с отслоением сетчатки и начальной катарактой. В августе ее лечили в институте, в Москве. В глаз ставили пластиночки, которые удаляют опухоль, затем их сняли. В ноябре-декабре надо ехать на проверку. Очень хочется получить какую-нибудь информацию от людей, которые столкнулись с такой проблемой. Какими народными средствами можно полечиться?

Адрес: Федоровой Любови Викторовне, 352251, Краснодарский край, ст. Попутная, ул. Кирова, 50А

ЧЕМ ПОМОЧЬ МАМЕ?

У моей мамы Нелли Викторовны плохо с памятью, болят суставы, отнимаются ноги (кровь не поступает к ногам). Я на 3-й группе инвалидности, без ноги, работать не могу, сижу дома. Работы нет и протеза нет. Будем рады любой помощи, любому совету.

Адрес: Ломобуевой Елене Анатольевне, 624096, Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Юбилейная, д. 24, кв. 53

ДОШЛО ДО ДЕПРЕССИИ...

Мне 61 год, инвалид 2-й группы, работала всю жизнь, не замечая болячек. У меня ишемия головного мозга, застой венозного кровообращения. Беспокоят шум, сильные толчки в голове. Просыпаюсь даже после снотворных. Очень болит печень, воспален желчный пузырь. Еще шейный остеохондроз, аллергия на лекарства и на все. Попала в больницу с отеком Квинке. Из-за болезней уже депрессия. Прошу добрых и верующих людей, травников помочь мне.

Адрес: Козловой Вере Владимировне, 107065, г. Москва, ул. Камчатская, д. 7, кв. 121

ПОВЫШЕННЫЙ САХАР И КАНДИДОЗ

У меня повышен сахар в крови, избыточный вес и кандидоз. Прошу, если кто знает народные средства, напишите мне. Будем вместе лечить наши болезни. Желаю всем здоровья, берегите себя!

Адрес: Марии, 454046, г. Челябинск, ул. Гагарина, д. 39, кв. 107

У ЗЯТЯ ПСОРИАЗ

Зять болен псориазом. Прошу помочь советами, рецептами тех, кто смог избавиться от этой болезни. Подскажите, пожалуйста, рецепты с применением березового дегтя и фракции АСД. Пробовали уже многое в лечении, но пока болезнь не отступает. Очень надеюсь на добрых людей.

Адрес: Бондаренко Наталье Алексеевне, 361043, Кабардино-Балкарская республика, г. Прохладный, ул. Есипко, 153

НЕЗАЖИВАЮЩАЯ РАНА

Помогите, пожалуйста, моей маме. Ей 53 года, проколола ногу ржавым гвоздем, в больницу обратилась не сразу. Рана начала гнить и расширяться, нога сильно опухла. Потом в больнице ей удалили большой палец на ноге, через месяц – второй, но опухоль не спадает. Что нам делать?

Адрес: Харчевкину Дмитрию Петровичу, 241022, г. Брянск-22, ул. Афанасьева, д. 23, кв. 11

ДАВЛЕНИЕ И ТЕМПЕРАТУРА

Мне 32 года, и вот уже в таком возрасте здоровье стало подводить. В 2007 году случился приступ – резко поднялось давление (160/110). С тех пор вызывала «скорую» уже раза 3-4. Лечат уколами и терапевт, и невропатолог, но давление периодически подскакивает. А весной и температура то поднимается, то опускается. Чувствую себя очень плохо. Может, у кого-то тоже так было? Как вы лечились? У меня муж и две девочки. Когда они видят меня в таком состоянии, сильно переживают.

Адрес: Храмцовой Наталье, 392516, Тамбовская обл., Тамбовский р-н, п. Заря, ул. Новая, д. 10, кв. 3. Тел. 8-920-238-99-32

ПОСОВЕТУЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ!

Пожалуйста, подскажите: какие упражнения надо выполнять при позвоночной грыже?

Адрес: Кирбеневой Нине Ивановне, 150515, Северо-Казахстанская обл., Есильский р-н, с. Спасовка

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАТАРАКТЫ?

В 39 лет у меня катаракта. Хватаюсь за все, как утопающий за соломинку, чтобы вылечить глаза. У кого были такие проблемы? Откликнитесь, умоляю! Очень надеюсь на добрых людей, и может быть, даже смогу обойтись без операции. Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Малаховой Галине Петровне, 456020, Челябинская обл., Ашинский р-н, г. Сим, ул. Кирова, д. 15, кв. 14

ОДОЛЕЛИ БОЛИ

Маме 73 года, и скоро год, как она не ходит. Болят ноги, не может ходить, сидеть. Все это время она лечится, но ничего не помогает. Недавно она согнулась – и не разогнуться, хоть кричи. Теперь сильно болит поясница. Заболеваний много: ИБС, гипертония, онкология (удалены почка и левая грудь). Помогите, пожалуйста, если кто знает секреты лечения! Будем рады любому совету.

Адрес: Парфеновой Елене Анатольевне, 634049, г. Томск, ул. Новосибирская, д. 37, кв. 151

ПОЛИПЫ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ

У мужа в желчном пузыре множественные полипы. Как лечиться? Врачи советуют проходить 1 раз в год УЗИ, но это же не лечение!

Адрес: Шелухиной Анне Александровне, 634034, г. Томск, ул. Вершинина, д. 58, кв. 11

НАСМОРК И БРОНХИТ

Все время у меня насморк. Видимо, осложнение от простуды (в детстве тонула весной в реке). В последнее время по ночам закладывает обе ноздри, и, видимо, все стекает из носа вниз. В 3 часа ночи встаю и прочищаю носоглотку с большим трудом (хотя пью травы). После этого начинаются головные боли, беспокоит сердце. Также страдаю бронхитом. Мне все это надоело. Напишите, пожалуйста, как лечиться!

Адрес: Дадиевой, 614030, г. Пермь-30, ул. Толбухина, д. 12, кв. 176

БОЛЕЗНИ ПОЧЕК

Мне 55 лет, на пенсии. У меня хронический пиелонефрит, повышенное содержание в крови креатина (600 ед.). В почках образовался жировик, довольно большой, 37 мм, и он увеличивается. Болею третий год, живу далеко от больницы. Помогите ради Бога советами, рецептами, если у вас есть опыт лечения таких болезней. Всем здоровья!

Адрес: Усмановой Фильзе Бахтигалеевне, 453422, Башкортостан, Давлекановский р-н, д. Искандарово, д. 28

СПАСИТЕ ОТ РАДИКУЛИТА!

Прошу вас поделиться опытом лечения хронического радикулита народными средствами! Еще болят суставы (колени). Очень жду ваших рецептов и советов.

Адрес: Якубову Н.С., 107076, г. Москва, ул. Матроса Тишина, д. 19, корп. 2, кв. 69

НОС ЗАЛОЖЕН ПОСТОЯННО

По заключению лор-врача, у меня хронический ринит. Что только я не применял! Нос заложен постоянно, идут гнойные выделения, дышу через рот. Прочитал о цикламене, поверил, но не знаю, что это такое и где его достать. Будьте добры, помогите! Очень буду ждать.

Адрес: Грачеву Ивану Ивановичу, 344093, г. Ростов-на-Дону-93, ул. Туполева, д. 11, кв. 140

ОБНАРУЖИЛИ МИОМУ

Мне 23 года, совсем недавно обнаружили миому матки диаметром 3 см. Оперировать не стали – рано. Прописали траву красную щетку и боровую матку, но это не лечит, а только приостанавливает рост. Хотелось бы полностью вылечиться без операции, чтобы миома как-нибудь рассосалась. Очень жду помощи от добрых женщин, которые смогли вылечить эту опухоль. Очень хочу иметь ребенка, но заболевание не позволяет, да и будет создавать угрозу при беременности. Помогите, пожалуйста! Буду молиться за ваше здоровье.

Адрес: Петровой Екатерине, 653007, Кемеровская обл., г. Прокопьевск, Стартовый пер., д. 14а, кв. 25

У РЕБЕНКА ВИТИЛИГО

Есть у меня внучек, ему 10 лет. Очень добрый, веселый, симпатичный, хорошо учится. Ну, казалось бы, все хорошо! Но около глаза и на ручках стали появляться белые пятна. Диагноз витилиго. Я и его родители обращались в крупные медучреждения. Но никто нам не дал конкретного ответа, какова причина болезни и как ее лечить. Потратили уже много средств, а результата нет. Помогите, пожалуйста, вылечить ребенка! Наша семья будет очень благодарна, о результатах сообщим в газету.

Адрес: Колесниченко Владимиру Константиновичу, 353630, Краснодарский край, Щербиновский р-н, ст. Старощербиновская, ул. Калинина, д. 61, кв. 2

ГИПОПЛАЗИЯ ПОЧЕК

Невестке 21 год, девочка страдает гипоплазией почек. У нее постоянно высокое давление (200 на 140, 170 на 120). Таблетки от давления не помогают. На консультации в Иркутске врачи сказали, что такое заболевание лечится с трудом. Мы надеемся на помощь людей. Помогите! Девочка хочет иметь детей, жить полноценно.

Адрес: Наумовой Марине Валентиновне, 665825, Иркутская обл., г. Ангарск, 92-й квартал, д. 2, кв. 35

ПОДЕЛИТЕСЬ ОПЫТОМ ЛЕЧЕНИЯ!

Кто избавился от межпозвонковых грыж, миелинопатии зрительного нерва, церебрального арахноидита с цефалгическим синдромом, водянки сосудов головного мозга и от косточек на больших пальцах ног?

Хотелось бы узнать рецепты лично у тех людей, которые вылечились.

Адрес: Куковской Вере Геннадьевне, 346781, Ростовская обл., г. Азов, ул. Свердлова, 149



Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №24 (214)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 23.11.2010.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД-5034 Цена свободная

